

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Константин ГИЛЬ

ТАЭК- ВОН- ДО



Константин Гиль

ТАЭКВОН-ДО

КОРЕЙСКИЙ БОЕВОЙ ВИД СПОРТА

Исправленное и дополненное издание



Ростов-на-Дону
«Феникс»
1998

Содержание

Предисловие	6	Sonnal-an-chigi	73
<i>Введение</i>	7	Sonnal-bakkat-chigi	74
<i>История тазквон-до</i>	7	Sonnal-dŭng-chigi	76
<i>Принципы тазквон-до</i>	9	Palkup-chigi	78
Корейские термины	10	Palkup-dwit-chigi	78
<i>Фонетика корейских названий</i>	10	Palkup-dollyŏ-chigi	78
Основная техника	17	Palkup-ollyŏ-chigi	80
<i>Стойки</i>	18	Palk-up-yŏp-chigi	81
<i>Moa-sŏgi</i>	20	Приемы для постановки блока	82
<i>Naganhi-sŏgi</i>	20	Arae-makki	82
<i>Ryŏnhi-sŏgi</i>	21	Ŏlgul-makki	84
<i>Ar-gubi</i>	22	Momtong-bakkat-makki	86
<i>Kim-a-sŏgi</i>	36	Bakkat-palmok-makki	90
<i>Juchum-sŏgi</i>	39	Momtong-an-makki	92
<i>Dwit-gubi</i>	40	Gŏdŭrŏ-makki	93
<i>Dwitpal-sŏgi</i>	48	Sonnal-makki	96
<i>Yŏm-sŏgi</i>	49	Hechŭŏ-makki	98
		Ŏtgŏrŏ-arae-makki	100
Приемы рук	50	Приемы ног	102
<i>Толчковые приемы</i>	52	Пинки	103
<i>Jumŏk-jirŭgi</i>	52	Ar-chagi	103
<i>Bandae-jirŭgi</i>	56	Mirŏ-chagi	106
<i>Baro-jirŭgi</i>	60	Dollyŏ-chagi	108
<i>Jechŭŏ-jirŭgi</i>	62	Bitŭrŏ-chagi	110
<i>Kŭn-dolchŏgwi</i>	64	Yŏp-chagi	114
<i>Sewŏ-jirŭgi</i>	66	Dwit-chagi	116
Приемы нанесеня укола	67	Удары ногой	118
<i>Ryŏnsonkŭt-chirŭgi</i>	68	Murup-chigi	118
<i>Ryŏnsonkŭt-ŏrŏ-chirŭgi</i>	68	Hurŭŏ-chagi	120
<i>Ryŏnsonkŭt-jechŭŏ-chirŭgi</i>	68	Naerŭŏ-chagi	124
<i>Приемы ударов</i>	70	Sewŏ-an-chagi	126
<i>Dŭng-jumŏk-chigi</i>	70	Sewŏ-bakkat-chagi	127
<i>Me-jumŏk-chigi</i>	72	Momdollyŏ-chagi	128
		Momdollyŏ-hurŭŏ-chagi	128
		Momdollyŏ-yŏp-chagi	132

Гиль К.

Г54 Тазквон-до. Корейский боевой вид спорта. – Перераб. изд./
Пер. с нем. – Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 224 с.

Г 3705020900 без объявл.
4M0(03)–98

ББК 75.715

ISBN 5-222-00170-9

© 1995 FALKEN-Verlag GmbH, 65527
Niedermhausen/Is., Germany
© Перевод с нем. яз. В. Белоножко, 1998
© Оформление, изд-во «Феникс», 1998

Momdollyŏ-dwit-chagi.....	134
Twŏ-chagi.....	136
Twŏ-ar-chagi.....	136
Twŏ-dollyŏ-chagi.....	137
Twŏ-yŏr-chagi.....	139
Twŏ-momdollyŏ-yŏr-chagi.....	140
Блоки с помощью ног.....	144
Ar-cha-olligi.....	144
Yŏr-cha-olligi.....	145
Части рук и ног, применяемые для нападения и блоков.....	146
Jumŏk – кулак.....	146
Dŭng-jumŏk – тыльная сторона кулака.....	148
Me-jumŏk – основание кулака.....	148
Batang-son – ладонь, мякоть ладони.....	148
Sonnal – ребро кисти.....	149
Sonnal-dŭng – тыльная сторона кисти.....	149
Son-kŭt – кончики пальцев.....	149
Bakkat-palpok – внешняя сторона предплечья.....	150
An-palpok – внутренняя сторона предплечья.....	150
Palkur – локоть.....	150
Archuk – мякоть стопы.....	151
Baldŭng – подъем стопы.....	151
Balnal – ребро стопы.....	151
Balnal-dŭng – тыльная часть ребра стопы (внутреннее ребро стопы).....	152
Dwitkŭmchi – «задняя часть пятки» («ахиллеса – ва пята»).....	152

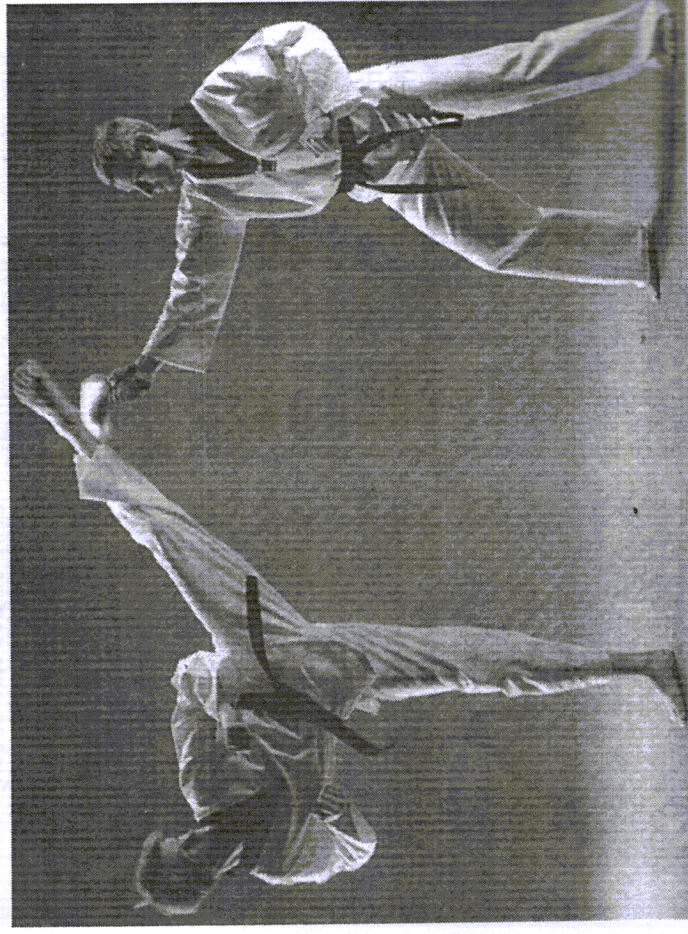
Balbadak – подошва стопы.....	152
Dwitruk – «нижняя пятка».....	153
Muŭr – колено.....	153
Одежда и церемониал.....	154
Требования к одежде.....	154
Dobok.....	154
Завязывание Ту.....	154
Экипировка бойцов.....	156
Церемониал.....	157

Спарринг и схватка.....	160
Ступени атаки.....	160
Тренировочный спарринг.....	160
Sebŏn-kyŏugi.....	161
Dubŏn-kyŏugi.....	164
Hanbŏn-kyŏugi.....	164
Боевой спарринг.....	166
Кыugi.....	167
Корейские команды во время матча.....	170
Вспомогательные средства для тренировки.....	170

Порядок экзаменов Немецкого союза тазквон-до (НСТ).....	172
Экзаменационная программа для начинающих.....	172
10-й Кйр (белый пояс).....	172
9-й Кйр (белый пояс с желтой полосой).....	173
8-й Кйр (желтый пояс).....	173
7-й Кйр (желтый пояс с зеленой полосой).....	173
6-й Кйр (зеленый пояс).....	173
5-й Кйр (зеленый пояс с голубой полосой).....	173

Экзаменационная программа для продвинувшихся.....	173
4-й Кйр (голубой пояс).....	173
3-й Кйр (голубой пояс с красной полосой).....	173
2-й Кйр (красный пояс).....	174
1-й Кйр (красный пояс с черной полосой).....	174
Экзаменационная программа на получение разряда.....	175
1-й Дан (черный пояс)/1-й Рюом (красно-черный пояс).....	175
2-й Дан (черный пояс)/2-й Рюом (красно-черный пояс).....	175
3-й Дан (черный пояс)/3-й Рюом (красно-черный пояс).....	175

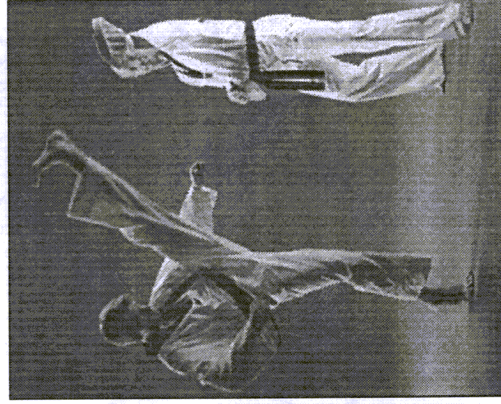
Экзаменационная программа для получения степени учителя.....	176
4-й Дан (черный пояс).....	176
5-й Дан (черный пояс).....	176
Первые девять Hуŏngs.....	177
Chon-ji-hуŏng.....	178
Tan-gun-hуŏng.....	180
To-san-hуŏng.....	183
Wŏn-hуŏ-hуŏng.....	186
Yul-gok-hуŏng.....	190
Jung-gun-hуŏng.....	194
Te-gye-hуŏng.....	198
Hwa-rang-hуŏng.....	205
Chung-mu-hуŏng.....	210



Предисловие

Тазквон-до, древнее корейское боевое искусство, практикуется сегодня людьми различных возрастов и с различными целями – как вид спорта или как средство самозащиты. Более чем в 100 странах созданы национальные организации, объединенные во Всемирную федерацию тазквон-до (ВФТ). Хотя с 1973 г. проводятся высокопрофессиональные чемпионаты мира и континентальные чемпионаты по тазквон-до, этот вид спорта представляет интерес и для людей, которые видят в нем не только спортивную дисциплину, но также и боевое искусство и/или систему самозащиты, учение о движениях и поддержании тела в порядке, а для многих тазквон-до значит намного больше, чем все вышесказанное.

Наша книга должна познакомить желающих с основами этой боевой системы; причем она может не только преодолеть первые трудности, но и поможет в тренировке уже продвинувшимся. Прежде чем я первый раз сел за эту книгу, а это было в 1972 г., я прошел долгий и трудный путь обучения, за что я особенно благодарен моим тренерам Мун Янг-Кеуну и Квон Дже-Хва. После того как в 1988 г. тазквон-до в первый раз в качестве показательной дисциплины нашло свой путь к Олим-



пиаде, появилась необходимость переработать это учебное пособие, прежде всего из-за получения и дальнейшего развития техники и терминологии ВФТ. В этой работе мне очень помогли мои друзья Ингрид Янецка и Вернер Шафнер. Все спортивное оснащение предоставила фирма спортивных товаров «Шпорт-Шрамм» из Дахау. Я сердечно благодарен за оказанную мне дружескую поддержку.

Константин Гиль

Информацию о Немецком союзе тазквон-до можно получить по адресу:

Deutsche Taekwondo Union
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel. 089/15702367

Введение

ИСТОРИЯ ТАЭКВОН-ДО

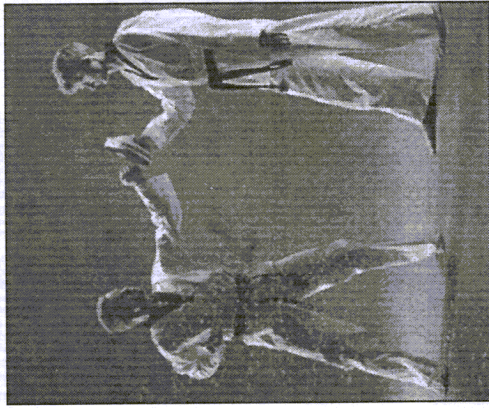
Тазквон-до одновременно является как древним корейским боевым искусством, так и относительно новой, современной боевой системой. Могильные росписи возникшего в 37 г. до рождения Христа королевства Когурьо в Северной Корее донесли до нас изображение все еще используемых приемов тазквон-до и документально подтверждают, что, по крайней мере, сходные с тазквон-до боевые искусства были известны в Корее еще свыше 2000 лет назад.

Заново систематизированы и представлены под именем тазквон-до они были только в 1955 г. корейским генерал-майором Чай Хонг-Хи, которого по праву можно считать человеком, возродившим заново боевое искусство своей родины. Сегодня название тазквон-до – единственное, что напоминает в Корее о переехавшем в Канаду генерале. В Германии, напротив, есть много союзов, которые практикуют разработанные им формы – *huyöng*, 9 из них подробно описаны в конце этого учебника.

Название тазквон-до образовано из 3 корейских слов, которые коротко и четко выражают сущность этого боевого искусства: *Тэ*

означает «толкнуть», «пнуть» или «ударить» стопой ноги в прыжке и характеризует, таким образом, приемы с помощью ног; *Квон* дословно означает «кулак» и служит для обозначения приемов с помощью рук. *До* происходит от китайского слова «дао» и имеет, особенно в буддизме, символическое значение духовного развития, пути познания. В тазквон-до *до* имеет значение познания посредством упражнения в *таэквон*. Это познание может оставаться поверхностным или быть очень глубоким, смотря по тому, как интенсивно человек тренируется. Но это ни в коем случае не означает, что занимающийся тазквон-до достигнет всеобъемлющей мудрости, хотя обретенных познаний достаточно, что развивать свои духовные и физические силы.

Такой же изменчивой, как история Кореи, в прошлом разделенной на множество королевств, является и эволюция практикуемых там боевых искусств. Искусство борьбы без оружия, с помощью пинков и ударов, пользовалось большим уважением и почетом во всех корейских королевствах и среди дворян, и среди воинов. Независимо от того, были ли они известны в королевствах Когурьо, Силла, Бэкдже или Корьо под именами *субак*, *субёкта*, *квонтэк*,



бьон или таэквон, все эти искусства служили одной цели – защищаться после утраты в бою оружия. Как бы ни назывались эти искусства ведения боя без оружия, одним из них должны были владеть молодые рыцари. Рыцари самого знаменитого рыцарского ордена Кореи – ордена Хварангдо из королевства Силла, наряду с военным ремеслом занимались также созерцанием и культурой. Они не только соблюдали строгий моральный кодекс и верность монархии, но также занимались музыкой и литературой, совершенствуя духовный облик и физическое мастерство в путешествиях по знаменитым местам.

После объединения четырех королевств борьба без оружия все больше утрачивала свое значение и популярность. Во время долгой оккупации японцами боевое искусство практически не развива-

лось, в то же время подвергаясь воздействию заново развитого японцами каратэ, так же как уже до этого получилось с происходящим из Китая кунг-фу. Несмотря на все это, боевые искусства сохранились до наших дней. Когда после второй мировой войны Корея была освобождена от японцев, подобные боевые искусства развивались под самыми различными именами: тэ-су-до, кунг-су, или танг-су-до, чьи школы пропагандировали отличающиеся друг от друга формы.

Усилиями генерал-майора Чай-Хонг-Хи таэквон-до не только получило свое название, но также и всемирную известность, благодаря многочисленным показательным выступлениям. В 1965 г. организовав большое представление в Мюнхене, он сделал таэквон-до известным и в Германии. Один из членов тогдашней команды, Квон Дже-Хва остался в Мюнхене и до 1972 г. участвовал в массовом распространении таэквон-до в Германии. С 1968 по 1981 г. спортивная секция таэквон-до входила в Немецкий союз дзю-до (НСД), но в 1981 г. полностью вышла из его состава, образовав Немецкий союз таэквон-до (НСТ). Он является членом Спортивного союза Германии (ССГ), а также Европейского союза таэквон-до (ЕСТ) и Всемирной федерации таэквон-до (ВФТ).



ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО

Тот, кто хочет изучать таэквон-до, чаще всего стремится овладеть парой приемов, чтобы научиться побыстрее «вырубить» кого-нибудь. Вначале и я был не свободен от таких мыслей. После первой тренировки заинтересованный новичок думает, что совершенно ничему не научился, так как все начинается с кажущихся непонятными, отчасти болезненных и скучных поз. Так ученик сразу же сталкивается с важной частью До – выдержкой. Четверо из пяти начинающих уходят сразу же. Тот же, кто, несмотря на начальное разочарование, тренируется дальше,

скоро получает сильные мышцы; быструю реакцию, действует раскрепощеннее, чем прежде, и становится физически более ловким. Наряду с такими достижениями, в большинстве случаев незаметно для учеников начинается позитивный процесс духовного преобразования: растет уверенность в своих силах, изменяется поведение, ученик становится более вежливым и скромным, он учится самокритичности.

Но это декларируемые цели таэквон-до, которых может достичь каждый ценой упорных тренировок. Кроме того, таэквон-до должно готовить физически и духовно деятельных и порядочных людей.

Корейские термины

ФОНЕТИКА КОРЕЙСКИХ НАЗВАНИЙ

Гласные:

ae=«э», как в слове «это»
 o=открытый звук между «а» и «о», как в английском «пот»
 oe=«ё» как в слове «лён»
 oo=у
 й=почти глухой звук между «у» и «е»
 у=звук между «и» и «й»

Согласные:

ch=ч
 j=дж
 w=белый звук, между «у» и «в», как в английском «will»

А

Ahōb – девять (9)
 An – внутренний, внутрь
 An-chagi – пинок снаружи во-
 внутрь
 An-chigi – удар снаружи вовнутрь
 An-takki – блок снаружи во-
 внутрь; как правило, внешней
 стороной предплечья
 An-palpok – внутренняя сторона
 предплечья (со стороны боль-
 шого пальца)
 An-palpok-bitŭrō-makki – спирале-
 видный (витой) блок с помощью
 внутренней стороны предплечья
 Ar – передний, вперед
 Ar-chagi – шаг вперед
 Ar-cha-olligi – замах ногой вперед

Archuk – мякоть стопы

Are – вперед

Are-chigi – удар вперед

Ar-gubi – нагнувшись вперед, пе-
 редняя стойка

Arae – нижняя часть тела, от пупка
 вниз

Arae-bo-jumōk – стартовая поза:
 левая кисть охватывает правый
 кулак на высоте живота

Arae-makki – блок нижней части
 тела, как правило, с помощью
 внешней стороны предплечья

В

Bakkat – снаружи, наружу
 Bakkat-chagi – пинок с внешней
 стороны
 Bakkat-makki – блок внутри на-
 ружу; как правило, с помощью
 внутренней стороны предплечья
 Bakkat-palpok-gawi-makki – блок-
 ножницы с помощью внешней
 стороны предплечья
 Bakkat-palpok-gōdŭrō-makki – блок
 с помощью внешней стороны
 предплечья наружу с поддерж-
 кой
 Bakkat-palpok-makki – как прави-
 ло, блок с помощью внешней
 стороны предплечья наружу
 Balbadak – подошва стопы
 Baldung – подъем стопы
 Balnal – внешнее (наружное) реб-
 ро стопы
 Balnal-dŭng – внутреннее ребро
 стопы

Bandae – против, напротив, про-
 тивные (противоположность)
 Bandae-jirŭgi – обратно направ-
 ленный удар кулаком
 Bandal – полумесяц

Baro – одинаковый, назад к исход-
 ной стойке

Baro-jirŭgi – параллельно направ-
 ленный удар кулаком

Batangson – мякоть ладони, ладонь

Batangson-chukŭrō-makki – подъем-
 ный блок с помощью мягких
 частей ладоней

Batangson-miŭrō-makki – раздвиж-
 ный блок с помощью мягких
 частей ладоней

Batangson-nulŭrō-makki – нажимной
 блок с помощью мягких частей
 ладони (нижний блок)

Bitŭrō – скручивать, вывихнуть

Bitŭrō-chagi – закрученный пинок
 (толчок) наружу

Bitŭrō-makki – кругообразный кру-
 ченый внешний блок с помощью
 внутренней стороны предплечья

Bo-jumōk – стартовая поза: левая
 рука охватывает на высоте под-
 борodka правый кулак

Bōm-sōgi – поза тигра

С

Chagi – пинок (толчок)

Charŭt – Внимание! Команда для
 занятия позиции

Chigi – удар

Chil – семь (7)

Chirugi – укол кончиками пальцев

Chokki – стопы

Chōng – голубой

Chōng-sōng – победитель «голубой»

Chukŭrō – поднимать
 Chukŭrō-makki – подъемный блок

Д

Dap – мастерский разряд (черный
 пояс с 1 по 10-й дан), допуска-
 ется с 16 лет

Danŭrōn-dae – столб закали

Dasōt – пять (5)

Digŭt-cha – U-образный

Digŭt-cha-makki – U-образный
 блок с помощью подъемов ки-
 стей рук

Dobok – тренировочный костюм
 для тазквон-до

Dojang – тренировочный зал для
 тазквон-до

Dolchōngwi – спиннинг, мельница

Dollyō – вращать

Dollyō-chagi – пинок в повороте

Du – двойной, удвоенный

Du-batang-son-chukŭrō-makki –
 подъемный блок с помощью
 мягких тканей обеих ладоней

Dubōn – два раза, двойной шаг;
 удвоенный

Dubōn-jirŭgi – произведенные
 один за другим подряд удары
 кулаками: двойной удар кулаком

Du-jumōk – двойной кулак

Du-jumōk-zewŭrō-jirŭgi – двойной тол-
 чок вертикально (перпендику-
 лярно) поставленными кулаками

Dul – два (2)

Dŭng – спина

Dŭng-jumōk – тыльная сторона
 кулака

Dŭng-jumōk-are-chigi – удар тыль-
 ной стороной кулака вперед

Dūng-jumtōk-bakkat-chigi – удар тыльной стороной кулака наружу
Dūng-jumtōk-dwit-chigi – удар тыльной стороной кулака назад
Dūng-jumtōk-yōp-chigi – удар тыльной стороной кулака в сторону
Dwi-dollyō-chagi – шаг с поворотом назад

Dwit – назад, в обратном направлении

Dwit-chagi – шаг назад

Dwitshuk – нижняя пятка, подошва пятки

Dwit-chigi – удар в обратном направлении (удар сзади)

Dwit-gubi – поза прогнувшись назад

Dwitkimchi – задняя пятка, ахилесова пята

Dwit-palkup-chigi – удар локтем назад

Dwitpal-sōgi – поза отставив ногу назад

Г

Gawi – ножницы

Gawi-takki – блок «ножницы», обычно: блок снизу с помощью

внешней стороны предплечья одной и корпусный блок с помощью внутренней стороны предплечья другой руки

Gesōk – Продолжать! Команда для продолжения поединка или занятия

Gibon – основание, базис

Gibon-junbi – основная стартовая (начальная) поза

Gihar – концентрированный короткий крик

Gōdūō – поддержка, опора
Gōdūō-takki – блок с поддержкой
Gu – девятый (порядковое числительное)

Gubi – наклоняться, наклонившись
Gūtan – Стоп! Конеч! Команда для окончания упражнения или поединка

Gūpson – положенные друг на друга руки (левая поверх правой)

Gūpson-junbi – стартовая поза: левая рука лежит поверх правой на высоте живота

Н

Nap – одиночный, отдельный

Napa – единица (1)

Napbōn – один раз, одношаговый

Napbōn-kyōgi – одношаговая схватка

Nanson – одна кисть (с помощью одной кисти)

Nansonnal – ребро кисти

Nan-sonnaldūng – тыльная сторона ребра кисти

Nan-sonnaldūng-takki – блок с помощью одной тыльной стороны ребра кисти

Nansonnal-takki – блок с помощью ребра отдельной кисти наружу

Neshūō – клин, раздельно, врозь

Neshūō-takki – клиновидный блок

вообще: с помощью внешней стороны предплечий

Noejōn – раунд, период схватки

Nogi – куртка для борьбы

Nōng – красный

Nōng-sōng – победитель «красный»

Hosinsul – самозащита

Hiyūō – плеть, хлыст
Hiyūō-chagi – хлесткий удар ноги ахиллесовой пяткой
Hyōng – форма

И

I – второй (порядковое числительное)

I-hoe-jōn – 2 раунд, период

Il – первый (порядковое числительное)

Ilgob – семь (7)

Il-hoe-jōn (Irhōdschōn) – первый раунд, период

Д

Ja-wi-huang-wi – повернуться друг к другу

Jayu-kyōgi – свободная борьба

Jebirum – в форме ласточки, в форме полета ласточки

Jebirum-sonnal-tokchigi – блок – вы удар в форме полета ласточки: ребром одной кисти вы

полняется блок лица, ребром другой – удар в шею

Jeshūō – повернутый

Jeshūō-chiūgi – толчок кончиками пальцев с помощью повернутой

вниз тыльной стороной кисти

Jeshūō-jūgi – удар-толчок повернутым кулаком (тыльной стороной кулака вниз)

Jūgi – удар-толчок кулаком, удар-толчок

Juchim-jūgi – удар-толчок кулаком вперед в положении сидя

Juchim-sōgi – положение сидя

Jumtōk – кулак

Junbi – Готовься! Команда занять стартовую позу
Junbi-sōgi – стартовая поза (общая)

К

Kalyō – Врозь! (Разойтись!) Команда для разведения соперников в схватке

Katjōt-hapa – минус (оценка по очкам)

Kima-sōgi – поза всадника в седле

Koa – крест-накрест

Koa-sōgi – поза со скрещенными ногами: согнутая опорная нога перекрещивается с другой ногой

спереди или сзади

Kolchūō-takki – крюковой блок

Kūtgang – алмаз

Kūtgang-takki – алмазный блок: одновременный блок лица и

нижней части тела с помощью обеих рук

Kūn – большой

Kūn-dolchōgi – большой поворот, крюкообразный удар-толчок кулаком

Kūr – ученический разряд (от 10 до 1-го)

Kūōk-ra – тест на слом

Kūōggo – предупреждение

Kūōggo-hapa – предупреждение = минус 1/2 очка

Kūōngle (kyōngle) – Приветствие! Команда для приветствия

Kūōngi – борьба, схватка

М

Makki – блок, защита

Me-jumtōk – основание кулака, кулак мизинца

Miḡ – толкать, ударять
Miḡ-chagi – ударный шаг
Miḡ-chigi – удар-толчок
Miḡ-makki – толкательный блок (раздвижной блок)
Mo-a-sōgi – закрытая поза
Mok – шея
Mokchigi – удар по шее
Mot – корпус тела
Motdollyō – повернувшись корпусом
Motdollyō-chagi – шаг (удар-толчок) с поворотом корпуса назад
Motdollyō-dwit-chagi – шаг назад с повернутым корпусом
Motdollyō-huryō-chagi – хлесткий удар стопой с повернутым корпусом
Motdollyō-naeryō-chagi – удар стопой вниз с повернутым корпусом
Motdollyō-yōr-chagi – удар-толчок в бок с повернутым корпусом
Momtong – часть туловища (от ключицы до пупка)
Momtong-kimgang-makki – одно-временный внешний блок лица и корпуса тела с помощью обеих рук
Mugur – колено
Mugur-chigi – удар коленом

N

Naeryō – вниз
Naeryō-chagi – удар стопой вниз
Naeryō-chigi – удар вниз
Naraphi-sōgi – параллельная стойка
Net – четыре (4)
Nullō – прижимать книзу

Nullō-makki – зажимной блок (вниз)

O

Oesantūl-makki – блок из обеих рук наружу: одной рукой **Arae-makki**, другой **Ōlgul-bakkat-makki** или **Dūng-jumōk-dwit-chigi**
Oh – пятый (порядковое числительное)
Ōlgul – лицо
Ōlgul-makki – лицевой блок; **вообще**: с помощью предплечья перед лицом
Ollū – вверх, наверх
Ollū-makki – блок наверх
Olligi – замах ногой
Ōrō – горизонтальное, низкое
Ōrō-chiḡgi – укол кончиками пальцев плоско книзу повернутой ладони
Ōrūn – справа
Ōrūn-sōgi – правосторонняя стойка
Ōtḡōḡ – крест-накрест
Ōtḡōḡ-arae-makki – блок нижней части корпуса с помощью скрещенных кулаков
Ōtḡōḡ-makki – блок с помощью скрещенных кулаков

P

Pal – рука
Palkur – локоть
Palkur-chigi – удар локтем
Palkur-dollyō-chigi – крученный удар локтем
Palkur-dwit-chigi – удар локтем в направлении назад

Palkur-ollyō-chigi – удар локтем в направлении вниз
Palkur-ruyōḡk-chigi – целевой удар локтем (в ладонь)
Palkur-yōr-chigi – удар локтем в боковом направлении
Palmok – предплечье
Poom – форма (вид, мастерский разряд для детей до 16 лет (1–3 пум)
Poomse – форма (вид) движения
Ruyōḡk – цель
Ruyōḡk-chagi – целевой удар (по дошовой ноге в ладонь)
Ruyōḡk-chigi – целевой удар (ребром кисти или основанием кулака в ладонь)
Ruyōḡk-jūḡgi – целевой удар-толчок кулаком (передней стороной кулака по ладони)
Rūyōn – плоский
Rūyōnson – плоская кисть
Rūyōnsonkūt – кончики пальцев плоско вытянутой кисти
Rūyōnsonkūt-chiḡgi – укол кончиками пальцев (кисть вертикально)
Rūyōnsonkūt-jechūyō-chiḡgi – укол кончиками пальцев повернутой вверх ладони
Rūyōnsonkūt-ōrō-chiḡgi – укол кончиками пальцев с помощью повернутой вниз ладони

S

Sa – четвертый (порядковое числительное)
Sabot – мастер, учитель
Sabot-nim – великий мастер, учитель, начиная с пятого дана

Sat – третий (порядковое числительное)
Sat-hoe-yōn – третий раунд, период
Santūl – форма горы, в форме (виде) горы
Santūl-makki – лицевой блок с помощью двух рук по обе стороны от головы
Sebōn – трижды, трехшаговый (трехударный, трехтолчковый)
Sebōn-kyūḡgi – трехшаговая борьба (схватка)
Set – три(3)
Sewō – вертикально
Sewō-ap-chagi – удар-толчок внутренним ребром стопы
Sewō-ruyōnsonkūt – вертикально поставленные кончики пальцев
Shigan – останавливать время схватки
Sib – десятый (порядковое числительное)
Siḡar – состязание, соревнование, схватка
Sijak – Начинать! Команда к началу поединка или упражнения
Sōgi – поза, стойка
Sop – кисть руки, рука
Sōng – победитель
Sonkūt – кончики пальцев
Sonkūt-chiḡgi – укол кончиками пальцев
Sonnal – ребро кисти руки, радиус («нож») кисти
Sonnal-bakkat-chigi – удар ребром кисти руки наружу
Sonnal-chigi – удар ребром кисти руки; **вообще**: снаружи внутрь

Sonpal-dŭng – тыльная сторона ребра кисти руки (сторона большого пальца)

Sonpal-dŭng-chigi – удар тыльной стороной ребра кисти руки;

вообще: снаружи вовнутрь

Sonpal-takki – блок с помощью ребер кисти

Sonpal-tokchigi – удар ребром кисти руки по шее; **вообще:** снаружи вовнутрь

Sonpal-naegŭd-chigi – удар ребром кисти руки вниз

Sonpal-ŏtgŏd-momtong-takki – корпусный блок с помощью скрещенных кистей рук

Sonpal-yŏr-chigi – удар ребром ладони сбоку

T

Taekwondoŭn – кто-либо, занимающийся (занимающаяся) тазквондо (также и во множественном числе)

Twiŏ – прыжок, прыгать

Twiŏ-chagi – удар-толчок в прыжке

Tu – пояс

W

Win – слева

Win-sŏgi – левосторонняя стойка

Y

Yŏdul – восемь (8)

Yol – десять (10)

Yŏr – сторона (бок), сбоку, боковой

Yŏr-chagi – удар-пинок вбок

Yŏr-chigi – удар сбоку

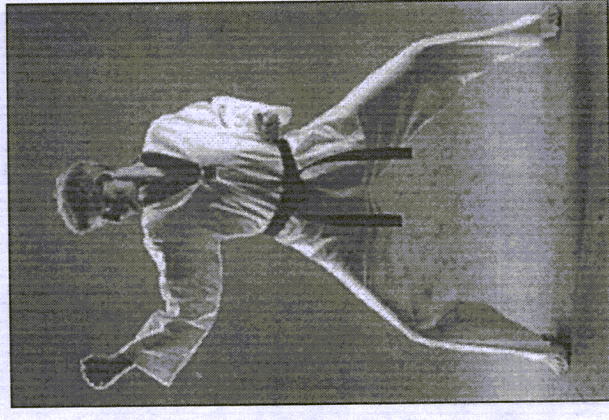
Yŏr-jŭgi – удар-толчок кулаком сбоку

Yŏr-takki – боковой блок

Yŏsŏt – шесть (6)

Yuk – шестой (порядковое числительное)

В дальнейшем ход (очередность) движений будет указана стрелками ➤.



Основная техника

Понятие основной техники охватывает совокупность всех приемов техник тазквон-до, из которых важнейшие отрабатывают почти на каждой тренировке. Этот факт подчеркивает значение основной техники, правильное выполнение и применение которой является необходимым во всех секциях тазквон-до. Будь то схватка или спарринг, самозащита или тест на слом: только правильно выполненные приемы обеспечат длительный успех. Поэтому начальная школа, в которой собраны эти важнейшие приемы, необходима для всех занимающихся тазквон-до – от новичка до обладателей высших степеней дана. В отделении проведенных или объединенных в комбинацию приемах снова и снова отрабатывается основная техника, для постоянного совершенствования, достижения оптимальных результатов в движении, выправке, быстроте и затрате силы.

Чтобы не переутомляться и не терять скорость выполнения приемов тазквон-до, все они должны выполняться при расслабленных мышцах. Только при попадании в цель или в заключительной фазе какого-либо приема тело напрягается как единое целое, особенно мускулатура живота, но только на долю секунды. Затем корпус снова расслабляется, и спортсмен

готовится к следующему приему или сразу же выполняет его.

Из-за большого количества приемов для ног, которые более предпочтительны, в тазквон-до очень важно уметь сохранять абсолютное равновесие. Поэтому выполнение приема является правильным только при полном равновесии и сохранением даже после самого быстрого и сильного движения, безотносительно к тому, выполняется оно на одной ноге или в одной из стоек (поз). Равновесие начинается обзор, потеря равновесия – его утрата, а это равнозначно ошибочным действиям, и делает спортсмена уязвимым.



СТОЙКИ

В прямом или переносном смысле стойкой в таэквон-до называют занимаемую позицию (позу). Это означает, что при определенных действиях стопы ноги и корпус занимают определенную позу, которая обеспечивает максимальное возможное стабильное равновесие и одновременно способность к движению. Очень низкие

и длинные стойки придают позе стабильность, но, к сожалению, за счет утраты быстроты. Очень высокие стойки обеспечивают большую гибкость, но, наоборот, снижают действие некоторых приемов и стабильность. Поэтому в таэквон-до не используются ни слишком низкие и долгие, ни слишком высокие и короткие стойки. Даже стойка готовности (принятая нормальная боевая

стойка) является полувысокой.

Никто не станет оспаривать, что хорошая позиция в повседневной жизни очень важна в любом смысле. Точно так же важны для таэквон-до подлежащие изучению стойки, которые, в силу каких-то качеств, приносят то или другое преимущество. Так как стойки прежде всего помогают удерживать равновесие, что, как было сказано, очень важно, то как раз именно при разучивании этих стоек следует проявлять большую тщательность. Одно из важнейших правил звучит так: верхняя часть туловища всегда должна быть прямой. Она совершает движения как единое целое и не может быть ни продвинута, т. е. наклонена вперед, ни оттянута, т. е. наклонена назад. При отходе назад в случае отступления глаза смотрят в направлении движения и подбородок слегка прижат.

В движении при кратком напряжении мускулатуры живота происходит резкий выдох, иногда с коротким громким криком, который называется *Gi-har*, при этом часть воздуха остается в легких. Как уже упоминалось, в заключительной фазе на короткое время напрягается весь корпус, чтобы придать проведенному приему необходимую стабильность и силу. В остальных фазах движе-

ния корпус двигается ненапряженно и быстро. Здесь следует упомянуть о значении начальной фазы, благодаря которой вообще возможно быстрое движение. Ясно, что чем сильнее толчок ведущей ноги, тем быстрее развивается прием в желаемом направлении, что очень важно при выполнении всех приемов таэквон-до. Напряжение распространяется лишь на необходимые для выполнения движения группы мышц не затрагивая остальные мышцы тела. Так, при выполнении приемов кистью руки в напряжении находится только задействованная рука. Все тело остается расслабленным до заключительной фазы выполнения приема, когда быстро и резко напрягается.

Перед началом схватки спортсмен находится в довольно низкой стойке, так называемом преднапряжении (*Vorspannung*), что достигается за счет сильного сгибания колена и большого расстояния между стопами ног. Само собой разумеется, что ни одна спортсменка или спортсмен не могут сохранять такое напряжение в течение всей схватки, это было бы слишком утомительно. Поэтому стартовое, или начальное, преднапряжение служит лишь толчком для выполнения наиболее быстрого движения.

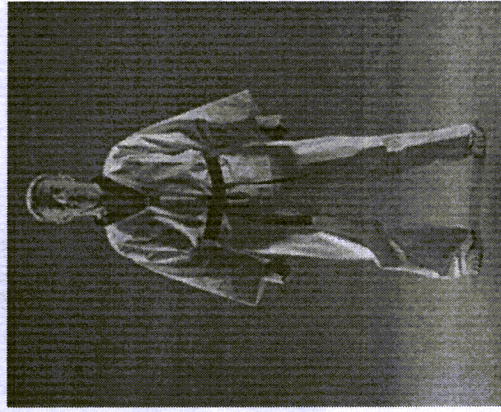
Moа-sōgi



- вес тела равномерно распределен на обе стопы;
- тело выпрямлено.



Naranhi-sōgi



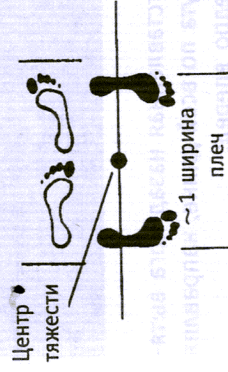
Moа-sōgi означает в переводе закрытую стойку. Спортсмен стоит на обоих ногах, пальцы и пятки соприкасаются. Концентрация на одной точке – так, образно выражаясь, можно сказать об этой стойке. Хотя это самая неустойчивая стойка, она служит не только для приветствия или сосредоточения, в учении о формах стойки *Moа-sōgi* используется для изучения приемов.

Поза:

- стопы ног поставлены близко друг к другу;
- пальцы и пятки касаются друг друга;
- колени слабо сжаты (напряжены);

Поза:

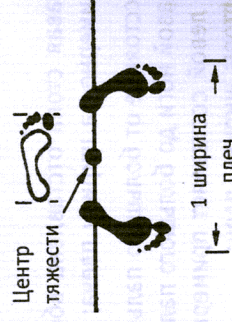
- стопы ног расставлены на ширину плеч;
- внешние ребра стоп параллельны друг другу;
- колени слабо сжаты (напряжены);
- вес тела равномерно покоится на обеих стопах ног;
- все тело совершенно прямое.



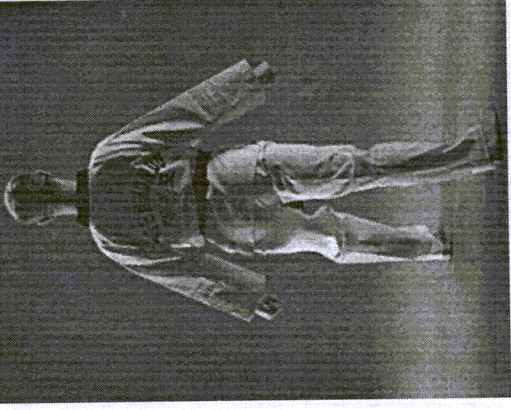
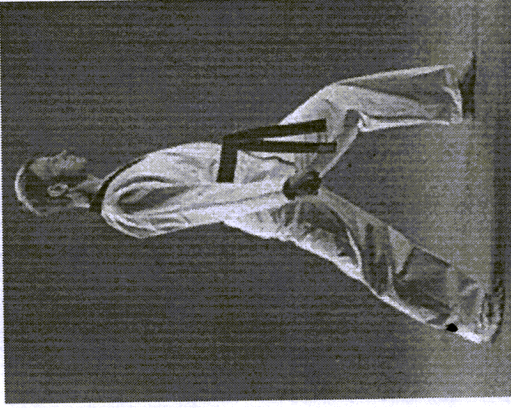
Рyōnhi-sōgi



- стопы ног отстоят друг от друга на ширину плеч;
- пальцы ног в естественной позиции стопы слегка направлены наружу;
- колени слегка напряжены;
- тело равномерно покоится на обеих ногах;
- корпус совершенно прямой.



Ar-gubi

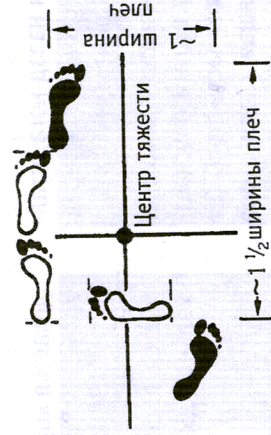


Ar-gubi означает «прогнувшись вперед» (имеется в виду сильно прогнутое колено выдвинутой вперед ноги). Ar-gubi можно назвать самой устойчивой стойкой в таэквон-до. Она обеспечивает устойчивость позы, особенно при движении вперед. Ar-gubi особенно хороша для всех видов нападения и защиты. Некоторые приемы нападения и блоки могут выполняться в Ar-gubi с наибольшей силой воздействия. Из стойки Ar-gubi возможно выполнение очень многих приемов, что делает ее одной из самых универсальных и важных стоек в таэквон-до. К разучиванию Ar-gubi можно последовательно переходить из стойки Ryeopbi-sogi. Для этого, попеременно двигаясь то вправо, то влево, принимайте стойку Ar-gubi, и, корректируя ее выполнение, снова вернитесь в исходное положение. Таким же образом можно разучивать и другие стойки.

Поза:

- правая стопа отставлена вбок примерно на ширину плеча;
- расстояние от большого пальца правой ноги до большого пальца левой составляет примерно полторы ширины плеч;
- колено выдвинутой вперед ноги согнуто и находится прямо над ее пяткой;

- отставленная назад нога вытянута по всей длине, направляя бедро вперед;
- большой палец выдвинутой ноги направлен точно вперед (внешнее ребро стопы параллельно направлению шага);
- пальцы отставленной назад ноги направлены в сторону (слегка, иначе стойка потеряет устойчивость);
- пятка отставленной назад ноги твердо стоит на полу;
- верхняя часть туловища выпрямлена;
- до 60% массы тела приходится на выдвинутую вперед ногу и около 40% — на отставленную назад.

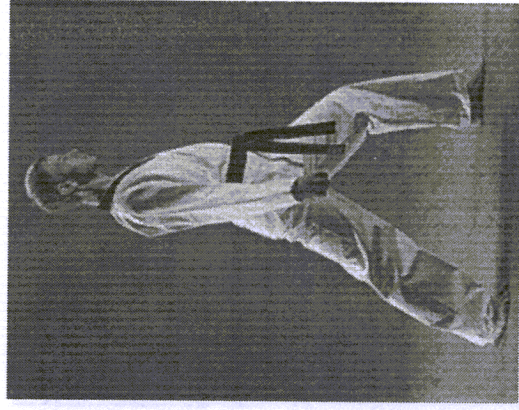


Передвижение в Ar-gubi

Быстрое, уверенное и рациональное передвижение во всех стойках обеспечено, если корпус не колеблется взад-вперед и сохраняется высота стойки. Колебания тела вверх-вниз при передвижении замедляют выполнение движения шага, что может отрицательно сказаться на выполнении приема. Поэтому двигаться надо таким образом, будто от головы до потолка остается всего один сантиметр и его ни в коем случае нельзя коснуться головой.

Движение вперед:

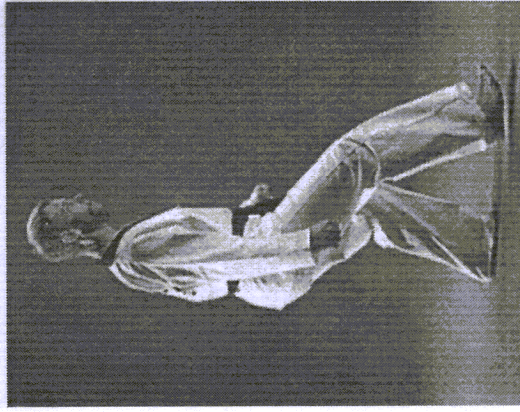
- отставленная назад нога отталкивается и скользит вперед, едва касаясь пола;
- затем она выносится прямо вперед на длину шага и опускается на переднюю часть стопы (ее мякоть), стоящая сзади стопа слегка поворачивается пальцами наружу, и принимается окончательная стойка;
- стойка осуществляется скользящими движениями;
- колено во время шага сгибается так, чтобы не производить никаких движений вверх и вниз;
- при выполнении стойки все тело на короткое время напрягается,



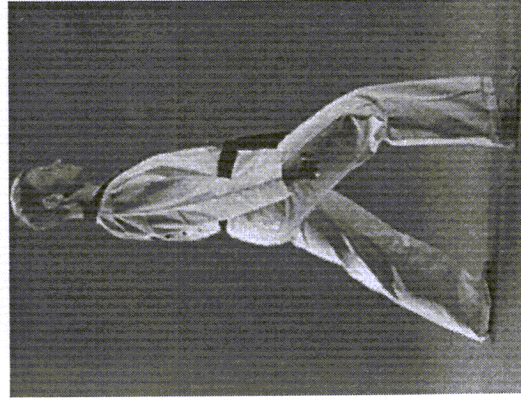
1 ➤



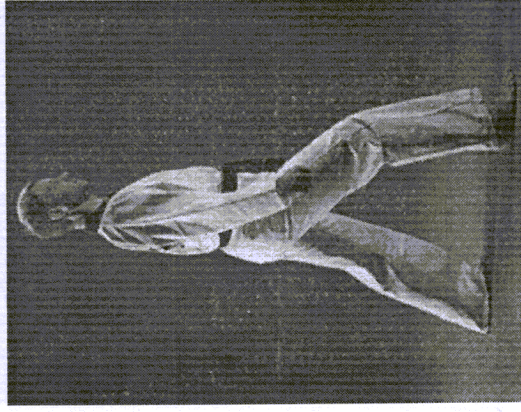
2 ➤



3 ➤



5



4 ◀

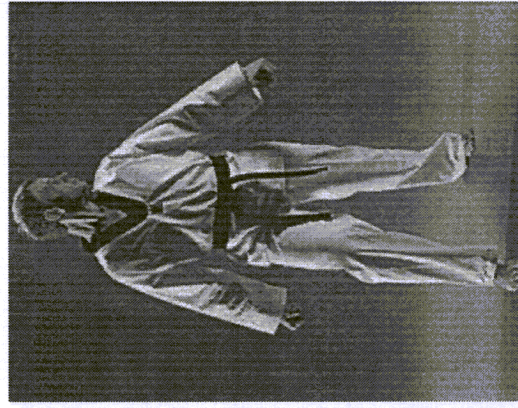
Повороты на месте в стойке Ar-gubi

Используя повороты, искусный боец может уклоняться от атак или предупредить их, а также переходить из одной стойки в другую, не сходя с места. Таким образом можно обмануть соперника, предпринимая ложные атаки и защищаясь без особых усилий. Повороты могут сокращать расстояние или увеличивать его; с их помощью можно занимать более удачные позиции, правильное их применение отнимает не много сил.

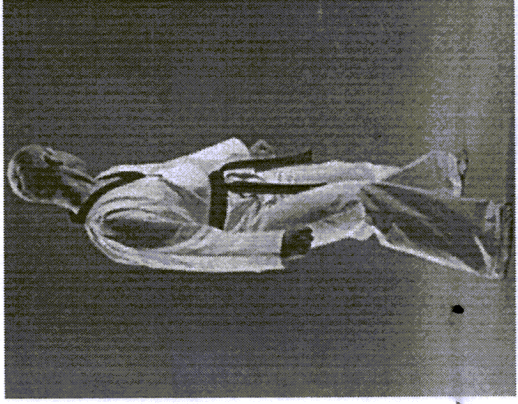
Специальный поворот на месте в стойке *Ar-gubi* применяется во многих тренировочных залах для тэквон-до (*dojang*), кроме того, он используется в одной из *Huylng*. Для этого выдвигая вперед ногу ставится на среднюю линию между обеими стопами и затем поворачивается. Золотое правило, необходимое для всех поворотов: сначала посмотри (в направлении поворота), затем поворачивайся.

Движение:

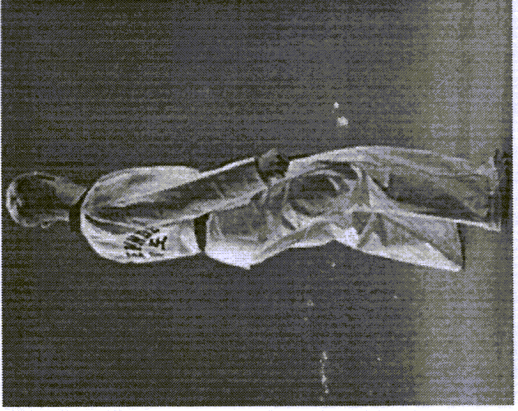
- посмотреть назад;
- поставить выдвинутую вперед ногу на среднюю линию между стопами;
- отставленную назад ногу пере-
двинуть в сторону и в бок;
- повернуться на мякоти стопы.



1 ➤

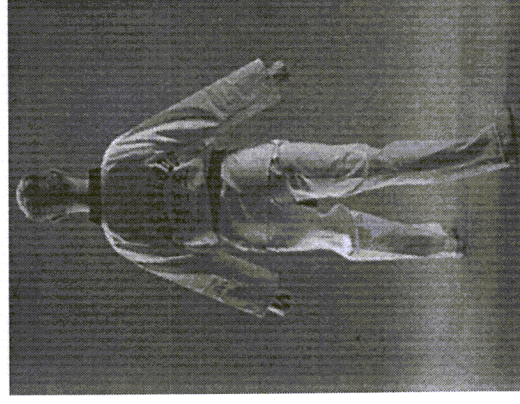


2 ➤

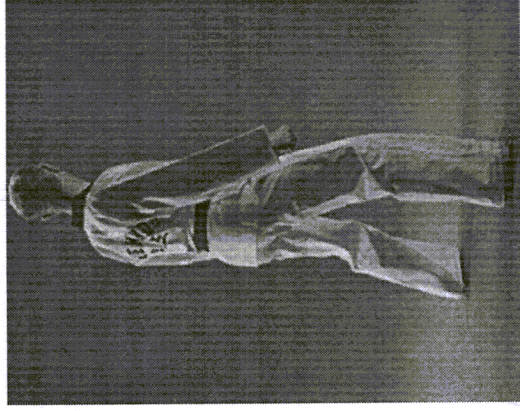


3 ➤

— этого означают с токовой
idur-qa а мтон даген йоннал

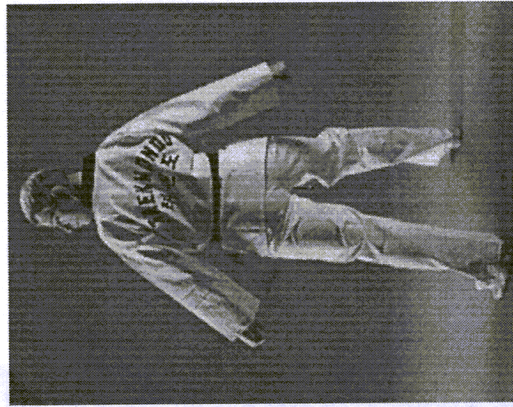


5



4 ◀

в пото нтоим бн востиндэвом
уикот оуири



1 ➤

Поворот с помощью отставленной назад ноги в Ar-gubi

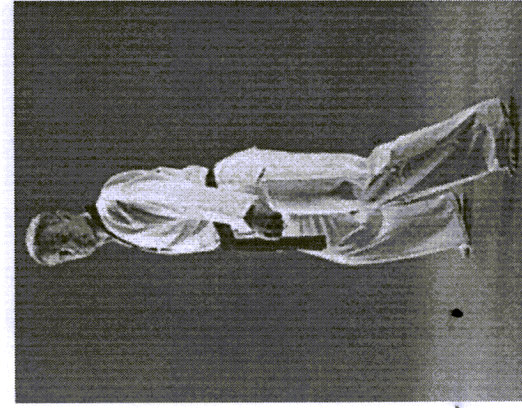
Это быстрый и несложный поворот, который может быть совершен неожиданно для противника. Поворот с помощью отставленной назад ноги смещает тело на ширину стойки Ar-gubi вбок. Это приносит определенные преимущества, например помогает отразить нападение в самом его начале.

Движение:

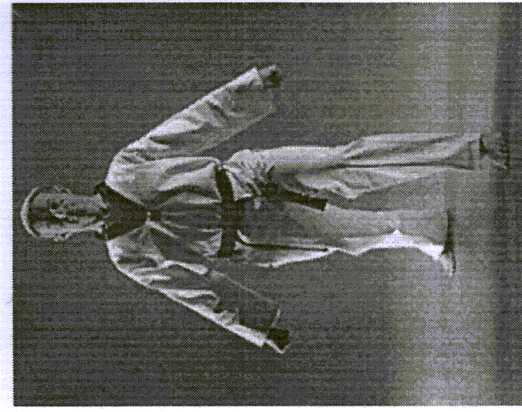
- посмотреть назад;
- переместить отставленную назад ногу на две ширины плеч;
- повернуться на мякоти стоп в новую стойку.



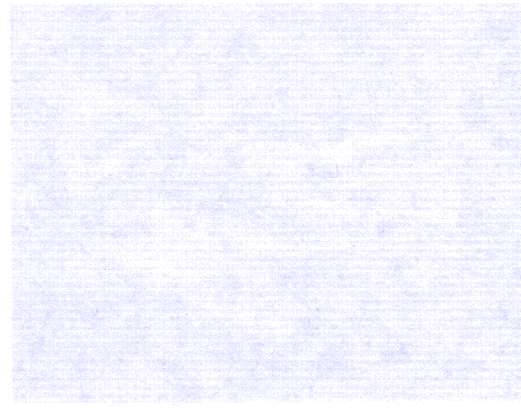
2 ➤



3 ➤

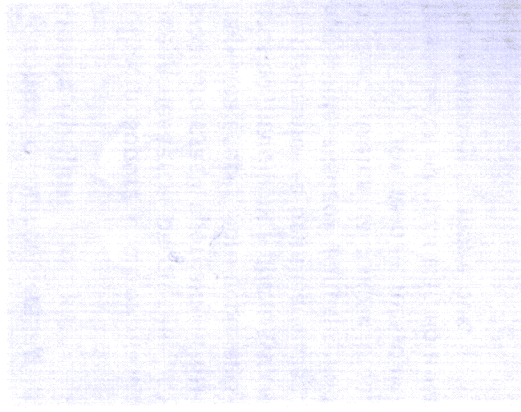


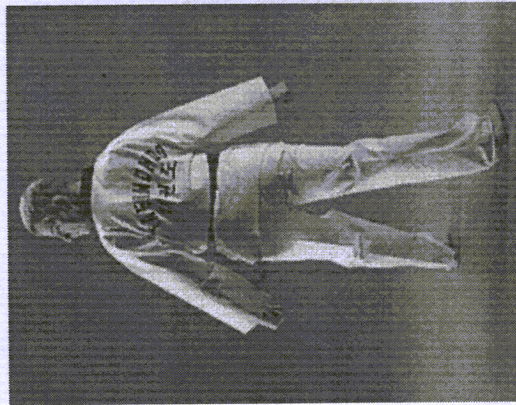
4



Самостоятельно

Самостоятельно от противника
и ладонь упирается в пол.
Самостоятельно от противника
и ладонь упирается в пол.
Самостоятельно от противника
и ладонь упирается в пол.





1 ▶

Поворот с шагом
назад ноги в Ar-gubi

Поворот с шагом назад в стойке Ar-gubi

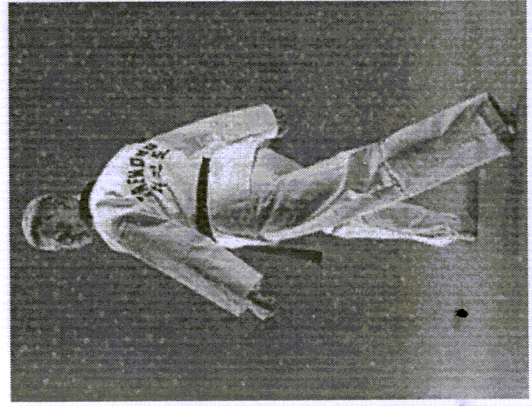
При повороте с шагом назад преодолевается расстояние до стоящего сзади противника. Выдвигая вперед ногу перемещается по диагонали в предыдущем направлении на один шаг назад. Вращение в новом направлении осуществляется на мякоти стоп. Таким образом, тело не только перемещается на один шаг, но и на одну ширину стойки в бок.



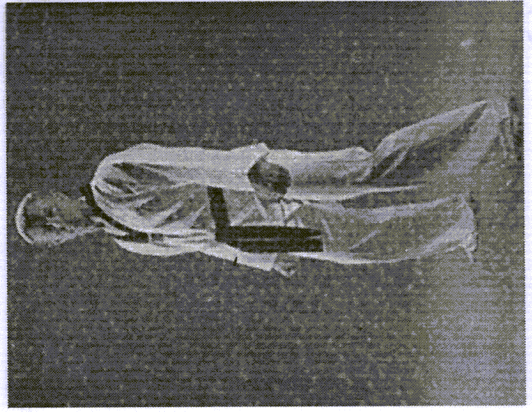
2 ▶

Движение:

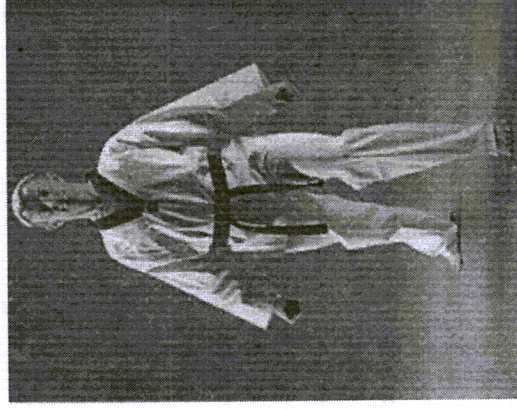
- посмотреть назад;
- переместить по диагонали выдвинутую вперед ногу мимо отставленной назад на один шаг;
- повернуться на мякоти стоп в новом направлении.



3 ▶

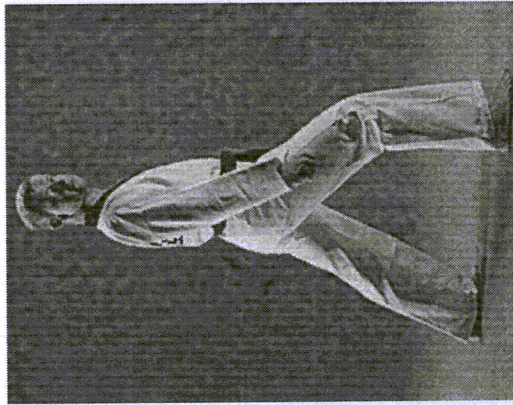


4 ▶



5

– встать упираясь в ступню, посмотреть назад, ноги держать вместе



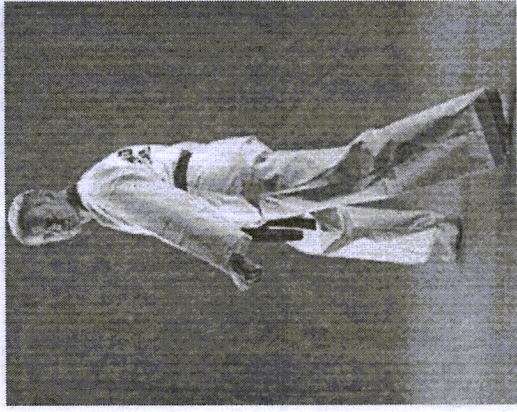
1 ➤



2 ➤



3 ➤



4 ➤

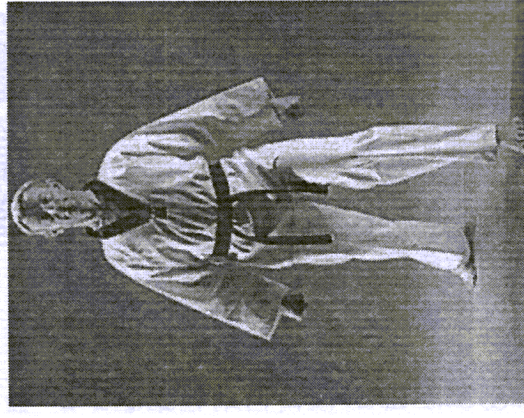
Поворот на 270° в стойке Ar-gubi

Этот поворот позволяет уверенно и быстро преодолеть расстояние до нападающего сбоку противника. Как и поворот с шагом, поворот на 270° также часто используется при выполнении приемов как по практическим, так и по техническим причинам. Необходимо разучивать оба поворота раздельно.

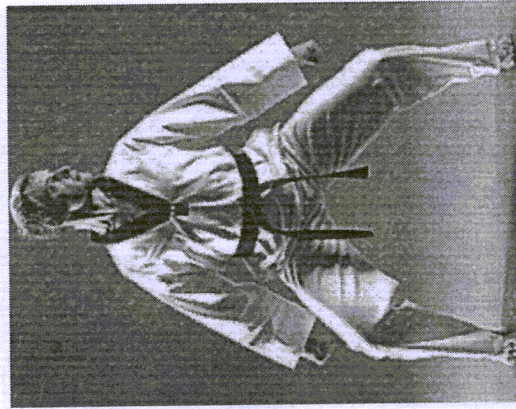
Движение:

- посмотреть в сторону выставленной вперед ноги;

- переместить по диагонали отставленную назад ногу мимо выставленной вперед и быстро повернуть голову в другую сторону;
- при этом одновременно поворачиваться на мякоти выставленной вперед стопы;
- если мякоть стопы отставленной назад ноги достигла нужной позиции, то повернуться на мякоти стоп в новом направлении.



5 ➤



1 ➤

Стойка Kima-sōgi

Kima-sōgi (буквально – «поза всадника в седле») переводится как боковая стойка. В стойке Kima-sōgi тело почти закрыто для атаки нападающего. Крайняя боковая стойка по отношению к сопернику отличается очень низким положением (обе ноги согнуты в коленях и развернуты в стороны). Стопы стоят друг от друга на расстоянии примерно полторы ширины плеч, причем внешние ребра стоп располагаются точно параллельно друг другу. Сильно согнутые колени максимально разведены в стороны. Возникающие при этом напряжение в зна-

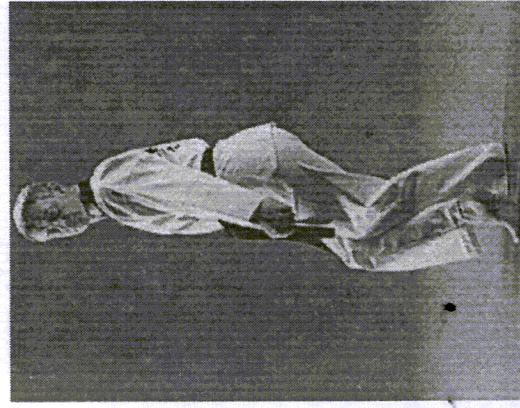


2a ➤

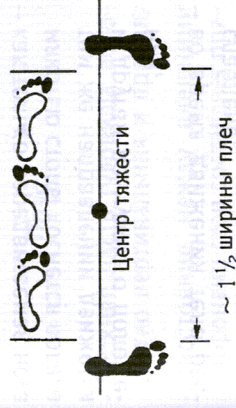
чительной степени обеспечивает успех в выполнении приемов. Корпус располагается по центру, равномерно распределяя вес на обе ноги.

Поза:

- верхняя часть туловища строго вертикальна;
- расстояние между внутренними ребрами стоп – примерно полторы ширины плеч;
- стопы ног расположены на одной линии, внешние ребра стоп параллельны друг другу;
- колени сильно согнуты и максимально разведены в стороны.

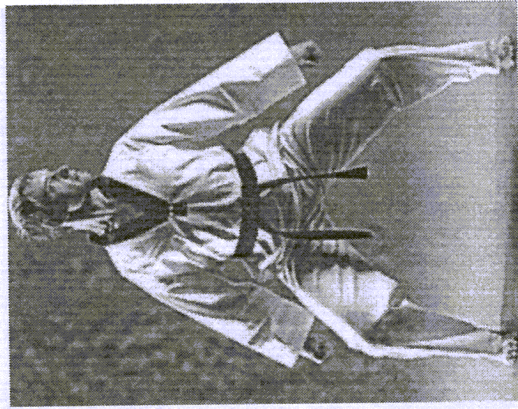


2b ➤



Перемещение в Kima-sōgi

Наиболее частым видом перемещения вперед в Kima-sōgi является перемещение перекрестным шагом, при котором одна нога заводится перед или позади другой по направлению движения и таким образом перекрещивает ее. Когда движущаяся нога опирается на мякоть стопы перед или сзади опорной ноги, получается перекрещивающаяся стойка, называемая Koa-sōgi. Затем прежняя опорная нога отставляется в направлении движения к Kima-sōgi. Несколько слов о Koa-sōgi: как правило, скрещенная спереди Koa-sōgi считается чистой стойкой для



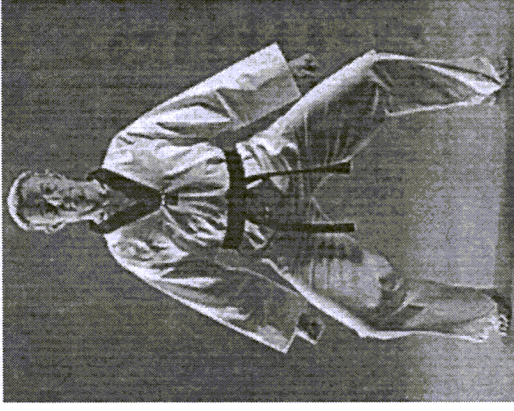
передвижения и лишь в редких случаях используется в сочетании с выполняемыми приемами. Скрещенная поза *Koa-sōgi*, напротив, в основном используется с приемами, чаще всего после выпада вперед.

Движение:

- бросить взгляд в направлении движения;
- отставленную назад ногу поставить накрест спереди или сзади другой;
- колени остаются согнутыми, так же как и прежде;
- верхняя часть туловища остается выпрямленной;

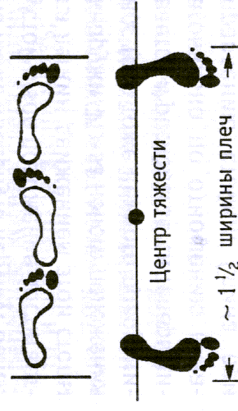
Juchum-sōgi

Juchum-sōgi является облегченной стойкой *Kima-sōgi* (букв. – сидячая стойка). Между внешними сторонами – примерно полторы ширины плеч, пальцы ног слегка направлены наружу. Наряду с преимуществами боковой стойки она позволяет быстро двигаться, поэтому многие предпочитают ее в качестве боевой стойки, конечно, со слегка согнутыми коленями. Во всех других моментах *Juchum-sōgi* соответствует рассматривавшейся до этого *Kima-sōgi* как по положению тела и колен, так и при перемещении и повороте.



Поза:

- верхняя часть туловища абсолютно вертикальная и прямая;
- расстояние между внешними сторонами стоп составляет примерно полторы ширины плеч;
- стопы стоят на одном уровне (в одной плоскости) со слегка направленными наружу пальцами;
- колени сильно согнуты и, насколько возможно, направлены наружу.



Поворот в Kima-sōgi

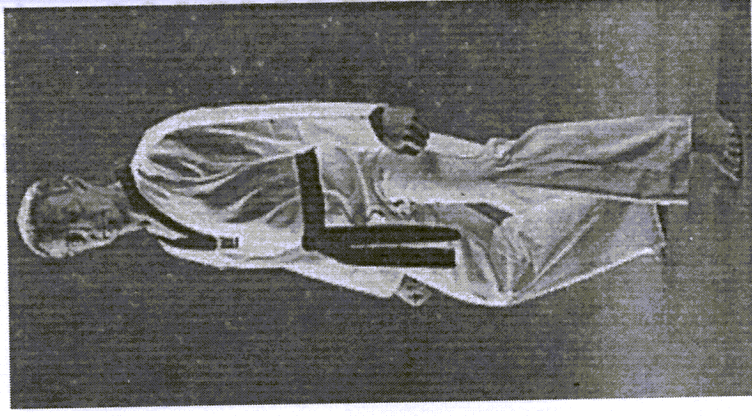
Этот поворот в *Kima-sōgi* очень прост, просто внимание спортсмена (его взгляда) переносится с одной стороны на другую.

Dwit-gubi

Dwit-gubi (точный перевод – «движение назад» или «наклоненный назад») – гибкая стойка, которая используется преимущественно при движении назад и подразумевает согнутое колено отставленной назад ноги. При движении вперед и назад *Dwit-gubi* устойчива, но при движении в стороны устойчивость стойки снижается.

Проще всего принять стойку *Dwit-gubi* из стойки *Juchim-sŏgt*: для чего, сильнее согнув колено, переместить вес на одну сторону, в то время как другое колено слегка распрямить и стопу этой ноги на пятке повернуть наружу. Более устойчивое положение достигается легким движением этой стопы кнаружи. Из-за нового положения ног тело тоже немного поворачивается и располагается теперь диагонально по отношению к направлению стойки. Спина при этом «смотрит» в направлении более сильно согнутой ноги, грудь – в направлении менее согнутой. Теперь заметно, что прежде повернутая в сторону стопа направлена вперед.

Расстояние между пальцами передней стопы и внешним ребром задней составляет приблизительно полторы ширины плеч или чуть больше. Из-за того что колено отставленной назад ноги наклонено вперед, на нее приходится

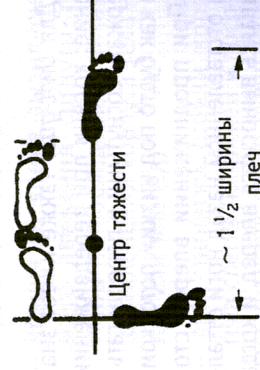


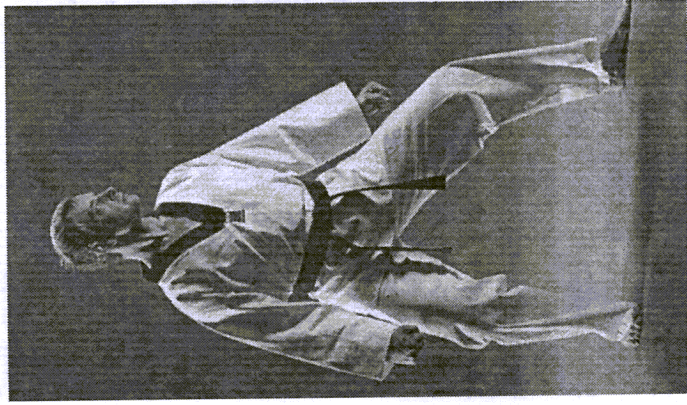
около 70% веса тела, в то время как другая нога несет нагрузку остальных 30%.

Как и при всех других стойках, верхняя часть корпуса абсолютно выпрямлена и по направлению совпадает с положением бедер.

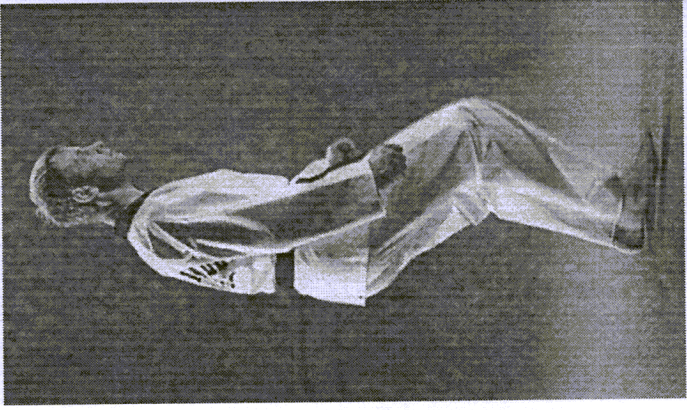
Поза:

- верхняя часть туловища абсолютно вертикальна и выпрямлена, совпадает с естественным положением бедер;
- расстояние между носком стопы выдвинутой вперед ноги и ребром стопы отставленной назад ноги – примерно полторы ширины плеч;
- внешние ребра стоп образуют по отношению друг к другу угол в 90°;
- колено отставленной назад ноги сильно согнуто и находится над пальцами стопы;
- переднее колено слегка согнуто и его нельзя выпрямлять;
- до 70% массы тела приходится на отставленную назад ногу и до 30% – на переднюю.

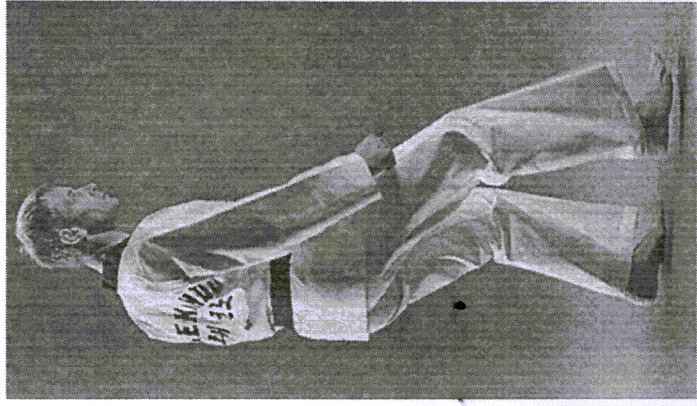




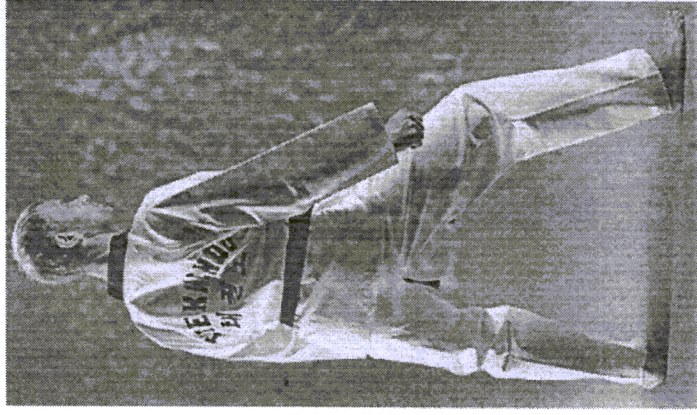
1 ▶



2 ▶



3 ▶



4

Передвижение в Dwit-gubi

Для *Dwit-gubi* также имеет значение: колени при передвижении держать согнутыми и передвигаться как будто под низким потолком.

При продвижении вперед стопа отставленной назад ноги отталкиваясь выносится вперед, и когда она прошла мимо передней, то эта на мякоти стопы разворачивается пальцами наружу и становится отставленной назад стопой. Точно так же, в обратном порядке, происходит при движении на-

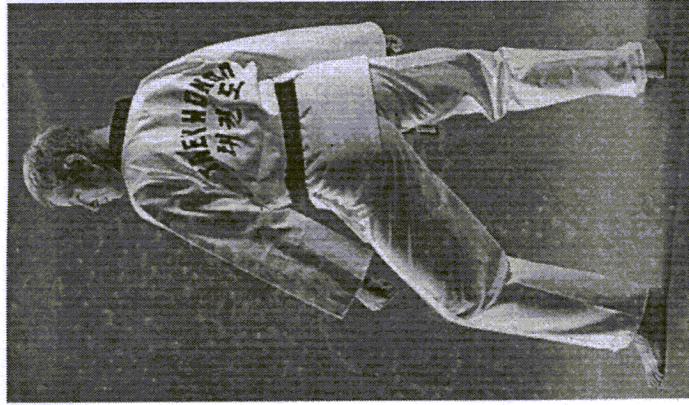
зад. Здесь стопа отставленной вперед ноги отталкиваясь выносится назад, и во время продвижения мимо стопы отставленной назад ноги эта стопа на мякоти разворачивается пальцами вперед и становится стопой отставленной вперед ноги.

Как при движении вперед, так и при движении назад взгляд направлен вперед.

Движение вперед:

- отставленная назад нога отталкивается и скользит почти по полу вперед;
- вскоре после этого стопа оставленной вперед ноги при прохождении мимо нее стопы отставленной назад ноги разворачивается на мякоти стопы вовнутрь, пока она не станет перпендикулярно к направлению движения;
- ударная нога ставится на пол вперед на мякоть стопы;

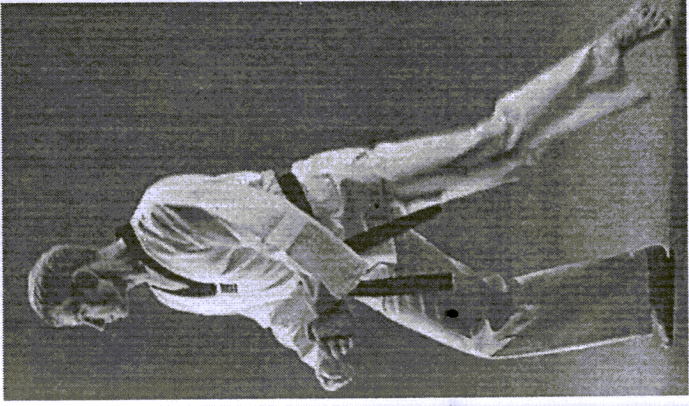
- стойка принимается при постановке ноги без притопывания;
- колени во время выполнения всего движения согнуты так, чтобы не последовало никакого отклонения корпуса тела назад или вперед;
- при принятии стойки корпус тела слегка напряжен и посредством напряжения мышц живота делается короткий выдох;
- сразу же после этого корпус тела снова расслабляется и снова возобновляется нормальный ритм дыхания.



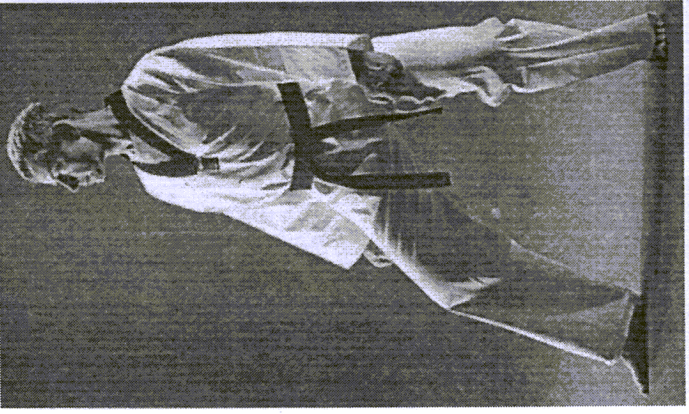
1 ▶



2 ▶



3 ▶



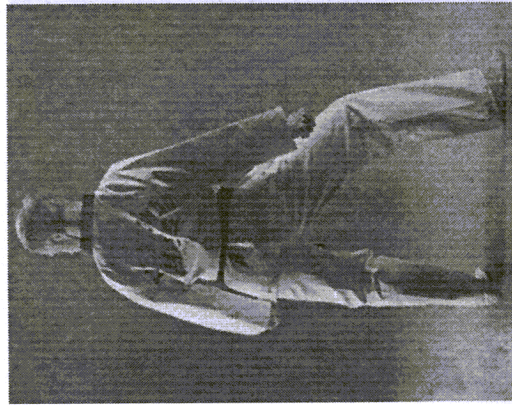
4

Движение назад:

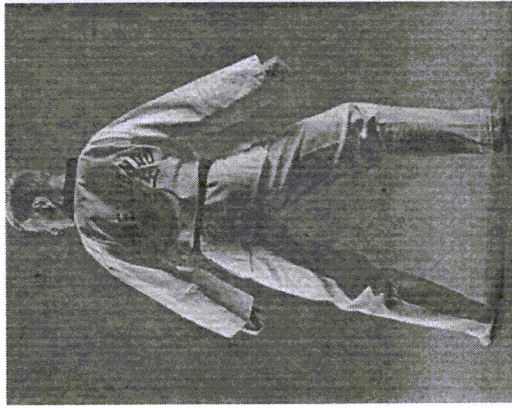
- выдвинутая вперед нога отталкивается и скользит назад, почти касаясь пола;
- в то время, когда она проходит мимо стопы оставленной назад ноги, та поворачивается на мякоти стопы наружу, пока пальцы не станут направлены вперед;
- передвинутая назад нога опирается прежде всего на мякоть стопы;

— в остальном все выполняется так же, как при движении вперед.

В остальном все выполняется так же, как при движении вперед.



1 ▶



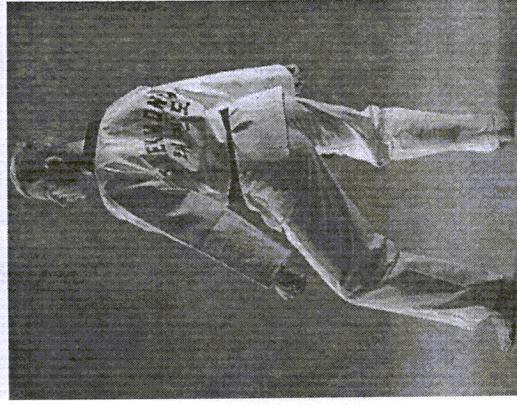
2 ▼

Поворот в Dwit-gubi

Поворот с шагом в *Dwit-gubi* ос- новывается на том же принципе, что и в *Ap-gubi*. В *Dwit-gubi*, кро- ме того, можно выполнить много поворотов без шага на очень ма- леньком пространстве. Один из них может быть выполнен особен- но легко и быстро: с помощью переноса массы тела на выдвину- тую вперед ногу при одновремен- ном повороте на мякоти ее сто- пы и перестановке отставленной назад стопы.

Движение:

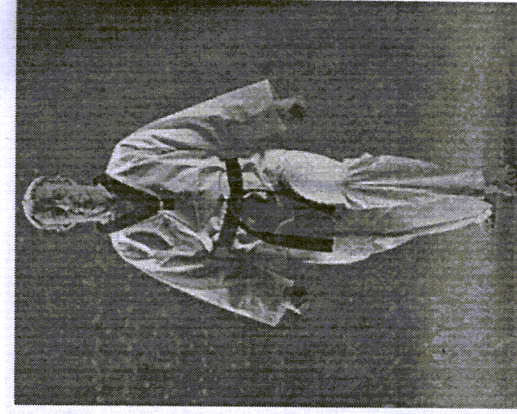
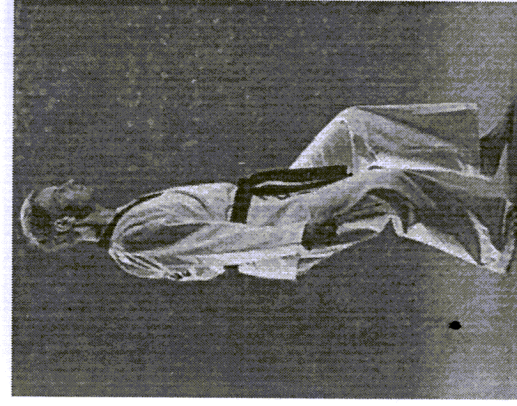
- посмотреть в направлении вра- щения;
- переместить массу тела на вы- двинутую вперед ногу;
- одновременно, вращаясь на мякоти стопы этой ноги, вывер- нуть пятку наружу, пока стопа не станет поперек предыдуще- го направления;
- в это же время другая стопа переставляется немного в сто- рону и назад, пока длина вновь принятой стойки не будет пра- вильной;
- одновременно пальцы ног пово- рачиваются в новом направле- нии;
- обратить внимание на правиль- ное положение стопы и ноги.



4



3 ◀



Dwiitpal-sōgi

Dwiitpal-sōgi означает стойку с отставленной назад ногой и вытекает из *Dwiit-gubi*: нужно только переместить тяжесть тела на отставленную назад ногу и подтянуть переднюю ногу на расстояние примерно в полторы стопы, оперев ее на мякоть стопы. Ос- тальное положение – как при *Dwiit-gubi*.

Поза:

- верхняя часть туловища абсолютно вертикальна и выпрямлена;
- отставленная назад стопа стоит поперек направления;

– колено отставленной назад ноги сильно согнуто;

– до 90% веса тела покоится на отставленной назад ноге и до 10% – на передней;

– передняя нога стоит на расстоянии в полторы стопы от задней, на мякоти стопы с сильно поднятой пяткой;

– переднее колено согнуто.



Вōm-sōgi

Вōm-sōgi только внешне похожа на *Dwiitpal-sōgi*. Уже название – «стойка тигра» указывает на раз- ностороннее применение этой стойки. Она не только больше продвинута вперед и отличается большей гибкостью, чем *Dwiitpal-sōgi*, она также стабилизирует, напря- женнее и обеспечивает большую подвижность. Кроме того, при ее выполнении лучше защищена область гениталий.

Вōm-sōgi проще всего принять из *Ar-gubi*. Тяжесть тела просто переносится на отставленную назад ногу, при этом колено силь- но сгибается и выдвинутая впе- ред нога подтягивается на рассто-

яние в полторы стопы. При этом положение задней стопы оста- ется неизменным, как и прежде в *Ar-gubi*. Передняя стопа опирается на мякоть с легко приподнятой пяткой. Верхняя часть тела вы- прямлена в естественной позе.

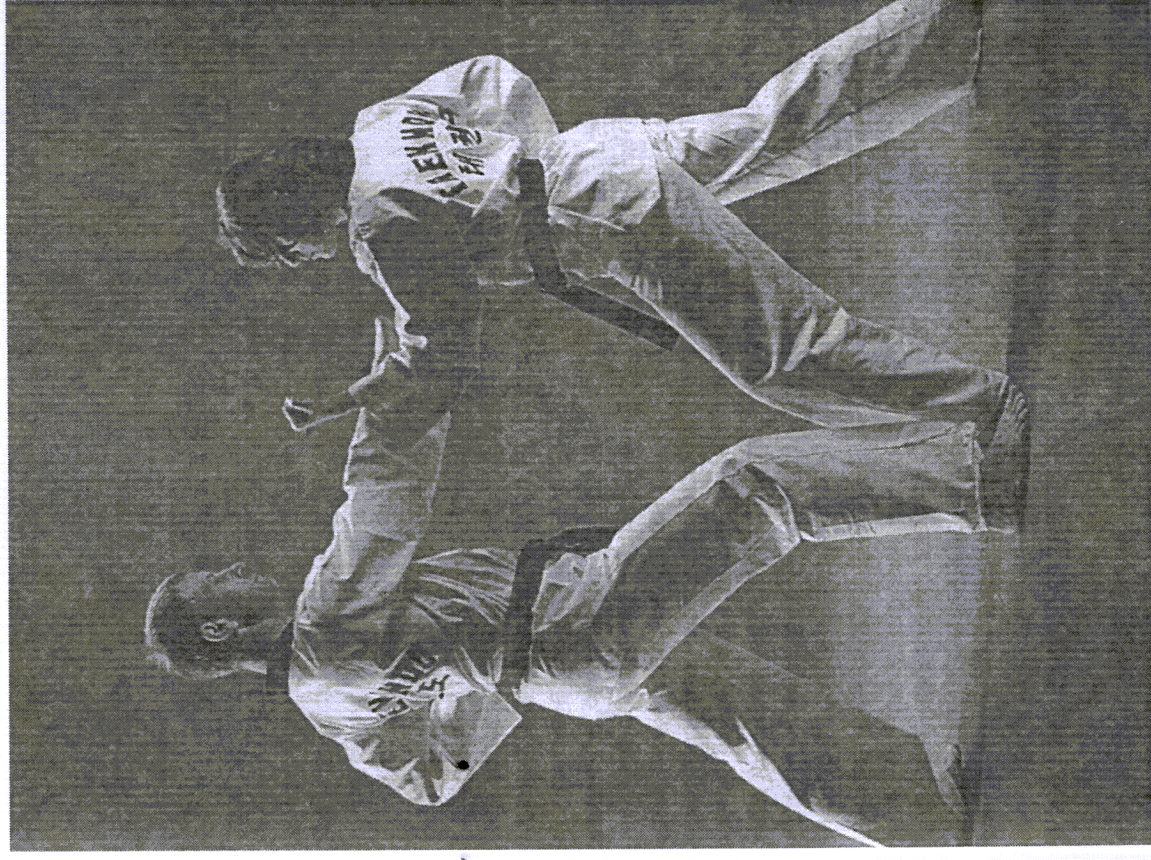


Поза:

- верхняя часть туловища абсолютно вертикальная и прямая;
- расстояние между пальцами задней и передней ног составляет примерно полторы стопы;
- задняя стопа слегка направлена наружу;
- заднее колено сильно согнуто и находится над пальцами стопы;
- передняя стопа опирается на мякоть, пятка слегка приподнята;
- переднее колено согнуто;
- до 90% веса тела и более поκειται на отставленной назад ноге;
- выставленная вперед нога выполняет небольшую опорную функцию.

Приемы рук

К приемам рук относят все движения, которые выполняются с помощью рук и кистей. Спортсмен-таэквондист использует для ударов, толчков и блоков почти все части кистей и рук. Из многочисленных возможностей применения этих приемов мы опишем самые действенные. Важно помнить, что движения рук сопровождаются вдыханием воздуха в пассивной фазе, коротким выдохом воздуха в активной фазе (иногда также с коротким громким выкриком Gihar и короткой внешней остановкой при одновременном напряжении всего тела. Действие частичного напряжения таково, что сам по себе жестко выполненный прием по закону отдачи распределяется по ненапряженным частям тела и действие его ослабится.



ТОЛЧКОВЫЕ ПРИЕМЫ

Толчковые приемы с помощью кистей рук могут выполнять быстрее всего. Подобно взрыву, молниеносное движение кистей рук по кратчайшему пути достигает цели. Для толчка едва ли нужно замахиваться: посредством находящихся в позиции готовности кистей рук прием производится спонтанно.

Хорошей подготовительной гимнастикой при отработке толчковых приемов является отжимание на кулаках и кончиках пальцев в лежащем положении.

Jumōk-jirūgi

Jumōk-jirūgi (толчки кулаками) причисляются к наиболее часто применяемым с помощью кистей рук приемам таэквон-до. На соревнованиях во избежание травм вообще не разрешаются никакие другие приемы нападения с помощью кистей рук. Но не только поэтому толчки кулаками важны в таэквон-до: их ценность прежде всего в том, что они могут меняться быстро и эффективно. *Jumōk-jirūgi* базируется на следующих соображениях:

Малые площади. Это значит, что не вся передняя площадь кулака достигает цели, а только верхние сгибы суставов указательного и среднего пальцев, что в не-

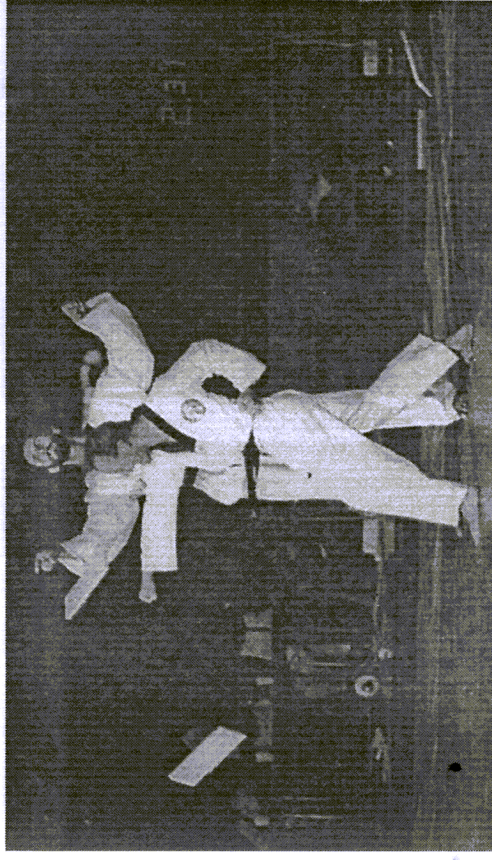
сколько раз усиливает действие толчка.

Скорость. Чем выше скорость, тем больше освобождающаяся энергия.

Внезапная остановка. При правильной скорости достаточно, если цель толчка кулаком (или любого другого приема таэквон-до) находится всего в 5–10 см позади пространства удара, кулак останавливается там. Важно знать: чем неуступчивей цель, тем короче проведение приема. Остановка кулака передает энергию скорости дальше. Следовательно, нет нужды в толчке по корпусу противника.

Лучшие результаты могут быть достигнуты, если тело спортсмена от момента попадания до остановки удара напряжено и действует как блок, иначе энергия скорости поражает корпус нападающего в виде отдачи.

Эффект сверления. Наряду с использованием правила внезапной остановки, при ударе-толчке кулаком важную роль играет еще и эффект сверления. Так как кулак при ударе-толчке до последнего момента вращается, его остановка вызывает эффект сверления в пораженном теле, благодаря чему энергия удара-толчка по увеличивающейся спирали передается внутрь. Эффект совершенно ясен: при линейном про-

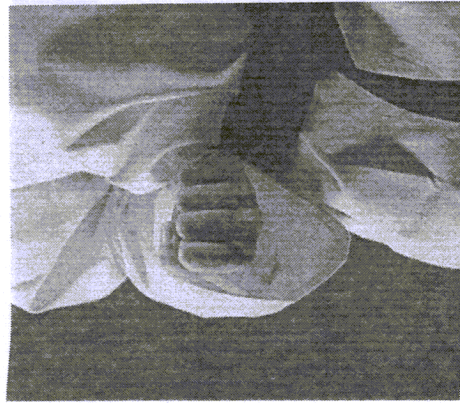


должении энергии удара-толчка поражаются только внутренние части тела, расположенные в направлении удара-толчка по линии сгибов суставов. Сверлящее движение кулака по корпусу противника, напротив, направляет энергию удара-толчка по конусу. Распространяясь внутрь, она в конечном итоге воздействует на гораздо большую площадь и массу тела, чем при ударе-толчке кулаком без вращения.

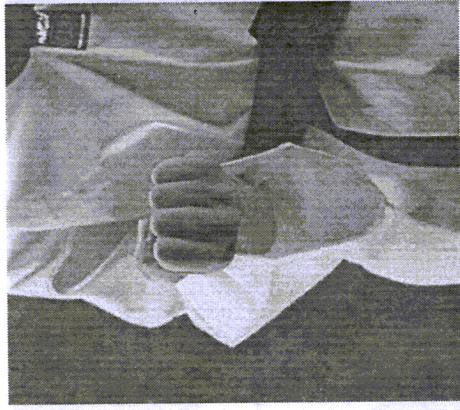
Правда, следует учитывать, что кулак должен при попадании уже закончить вращательное движение, иначе неизбежны ссадины на коже. За исключением особого эффекта сверления при ударе-толчке кулаком, установленные правила малых площадей, скорости и внезапной остановки имеют значение практически при выполнении остальных приемов таэквон-до.

Разучивание Jumōk-jirūgi:

1. Придвиньтесь плечом к стене. Упражняйтесь в нанесении удара-толчка кулаком той руки, что ближе к стене;
 - не забывайте менять руки;
 - упражнение повторяйте так долго, пока локоть при ударе-толчке не будет больше касаться стены.
2. Станьте лицом к стене в стойке *Kitā-sōgi* или *Juchim-sōgi* и выставьте вперед оба кулака:
 - зафиксируйте расстояние между стеной и кулаками от 2 до 3 см;
 - последовательно обеими руками наносите удары в направлении стены, не касаясь ее;
 - упражнение повторять так долго, пока удар-толчок сможет наноситься из всей силы, не касаясь стены.

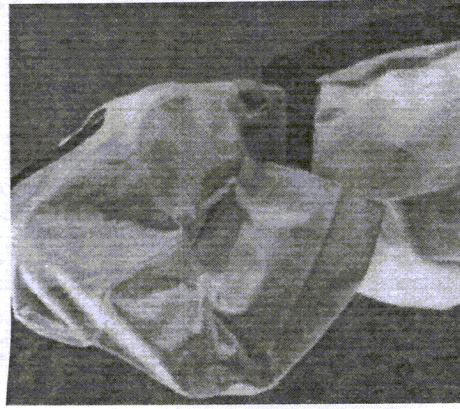


1 ▶

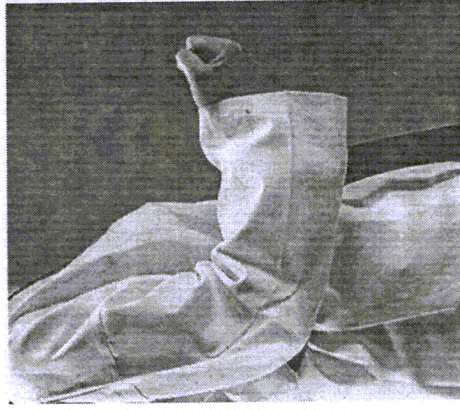


2 ▶

Прямое и «чистое» ведение локтя особенно хорошо просматривается в верхней серии снимков.



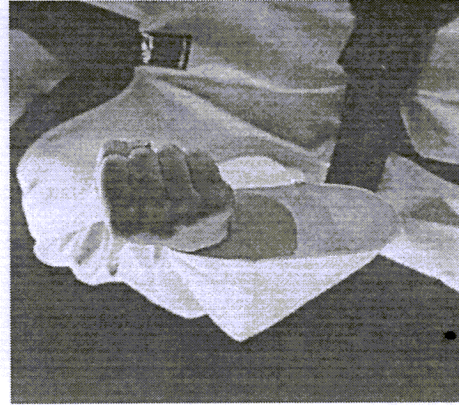
1 ▶



2 ▶



4



3 ▶



4



3 ▶

Bandae-jirügi

Bandae-jirügi буквально означает «контрудар», но название это не имеет ничего общего с нашим пониманием контрудара. Это удар-толчок кулаком, который наносится с той же стороны, с которой выдвинута нога. Так как неестественно, когда рука со стороны шагающей ноги при ходьбе выносится вперед вместе с ней, то было выбрано обозначение *Bandae* – «против». По этой причине перед названием всех приемов, в которых нога и рука с одной стороны выдвинуты вперед, ставится обозначение *Bandae* в любой стойке.

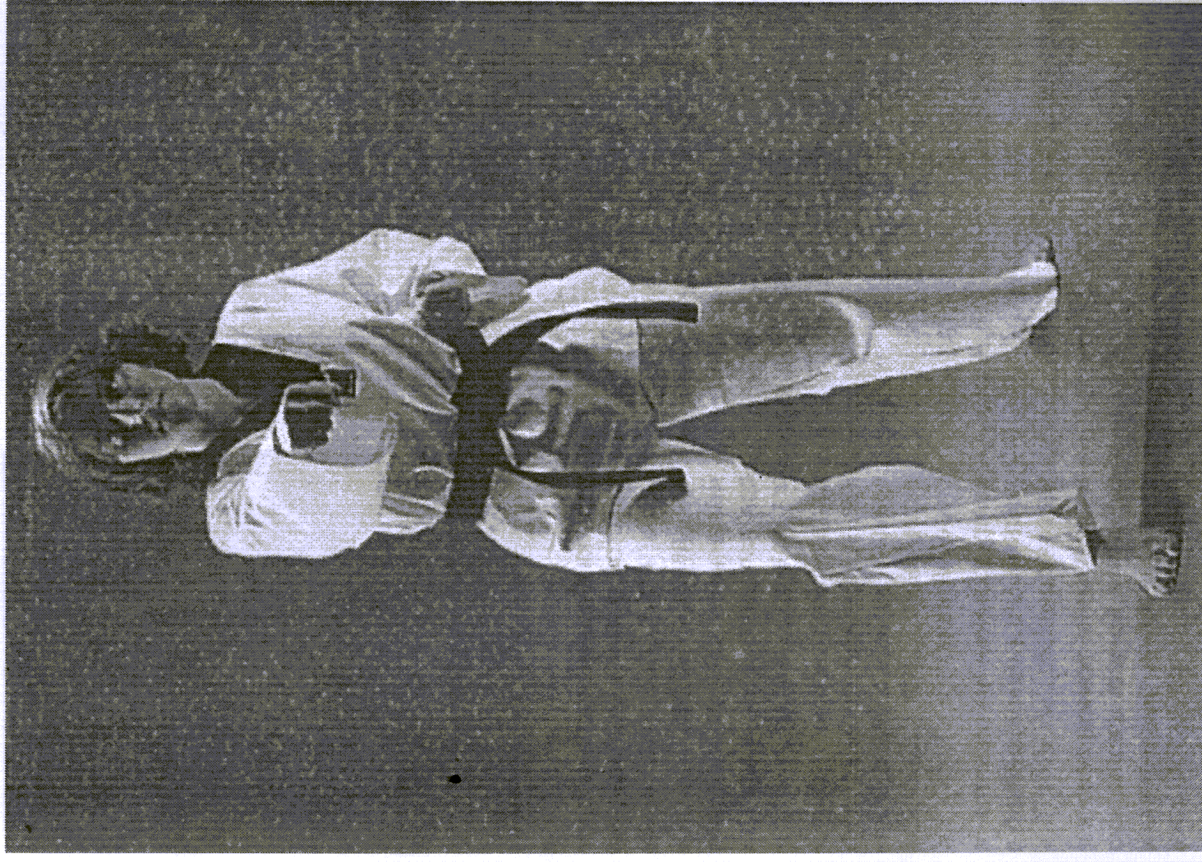
Удар-толчок, собственно, начинается от бедра, где в положении готовности находится кулак, повернутый вниз тыльной стороной кисти. Удар-толчок нацелен в направлении собственной оси тела перед собой. Чтобы достичь цели кратчайшим путем, нужно соблюдать определенную последовательность движений. При этом предплечье и плечо должны как можно дольше сохранять контакт с телом, т. е. они легко скользят вдоль корпуса. Если локоть хотя бы слегка отклонится от тела, кулак уже не сможет идти по прямой линии, что сильно снижает действие удара-толчка. Приблизительно с того момента, когда локоть больше не касается тела, кулак начинает поворачиваться.

До полного выпрямления руки кулак поворачивается тыльной стороной вверх.

Одновременно с движением удара-толчка одной руки другая совершает движение в противоположном направлении, которое приводит кулак в положение готовности на бедре. Это контрдвижение нельзя осуществлять до или после удара-толчка, а следует начинать и заканчивать одновременно с ударом-толчком. Разумеется, по достижении положения готовности на бедре кулак поворачивается тыльной стороной кисти вниз. При выполнении *Bandae-jirügi* первым начинает двигаться кулак, когда выставляемая вперед нога достигает пола мыей позиции и касается пола мыей стопы, затем следует удар-толчок одновременно с постановкой стопы. Плечо ударной руки не должно быть выдвинуто вперед в конце. Прямое положение тела, короткий выдох напряженным животом и напряжение тела при остановке являются само собой разумеющимися.

Так как при индивидуальном изучении основных приемов цель отсутствует, как правило удар-толчок наносится по команде *Ölgül* (лицо), *Montong* (тело, туловище) или *Agae* (нижняя часть живота).

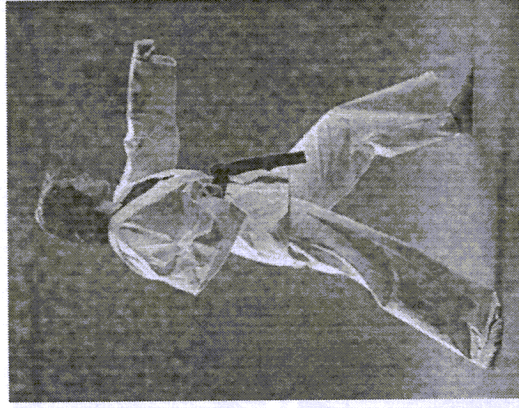
В качестве меры каждый берет собственное тело. Правильная высота проведения удара-толчка в лицо (*Ölgül*) достигнута тогда,



когда кулак в конечном положении находится на высоте собственных глаз. Для *Montong* (тело, туловище) проводящий удар руководствуется высотой расположения собственного солнечного сплетения при нормальном (вертикальном) положении тела. В *Ar-tigubi* удар проводится примерно на высоте собственной подмышечной впадины. *Agae*, как говорит название, является ударом-толчком в нижнюю часть живота и проводится наискось сверху вниз.

Движение:

- быстро сделать низкий шаг вперед, пока стопа не преодолеет необходимое расстояние;
- начать выполнение *Banda-e-jitgi*, когда выдвигаемая вперед стопа достигнет своей позиции и коснется пола мякотью;
- вытянутая рука скользит вдоль боковой поверхности тела;
- пока локоть касается тела, кулак опущен тыльной стороной вниз;
- продолжая удар-толчок, кулак поворачивается во внутреннем направлении, пока не перевернется тыльной стороной кисти вверх;
- целью перед проводящим прием является средняя линия тела на оговоренной ранее высоте;

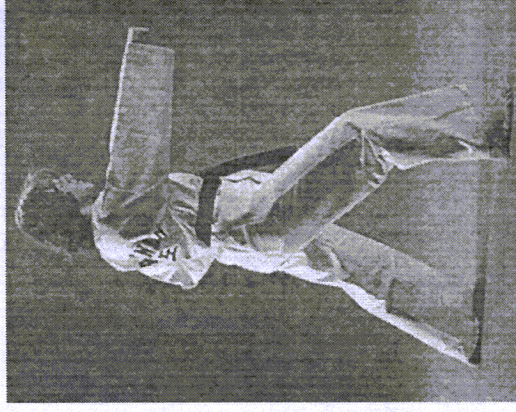


1 ➤

- короткий выдох напряженным животом в начале выполнения удара-толчка, т. е. когда начинается движение кулака;
- мгновенное напряжение тела при попадании в цель или при остановке;
- другая рука совершает движение в обратном порядке, возвращает кулак на бедро и поворачивает его тыльной стороной вниз;
- контрдвижение начинается и заканчивается одновременно с ударом-толчком;
- по окончании приема тело находится в *Ar-gubi* фронтально к направлению удара-толчка, плечо ударно-толковой руки вперед не выдвинуто;
- в *Dwit-gubi* рука образует продолжение оси плеча в направлении удара-толчка.

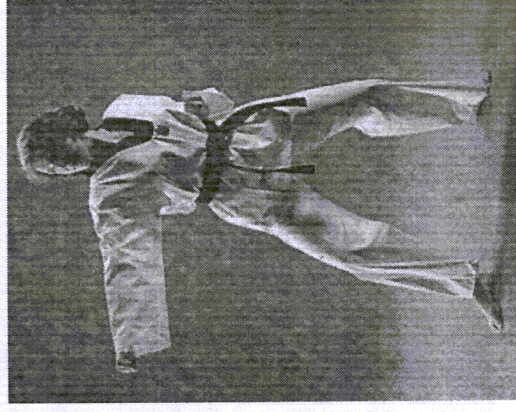


2 ➤



3 ➤

Banda-e-jitgi в стойке *Dwit-gubi*



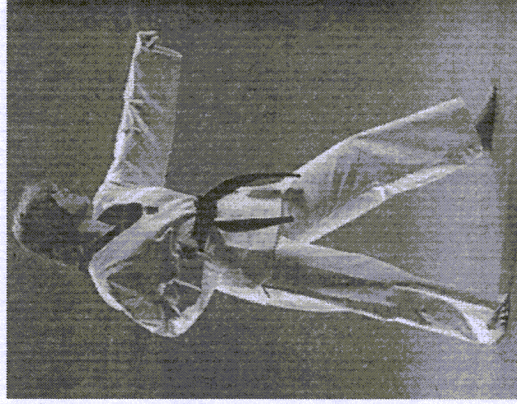
Baro-jirūgi

«Похожий, одинаковый удар-толчок» – так переводится *Baro-jirūgi*. Название дано по тем же причинам, что уже описаны в случае *Bandae-jirūgi*. Следовательно, все приемы, выполняемые кистями рук со стороны отставленной назад ноги, обозначаются словом *Baro*. *Baro-jirūgi* является типичным контрприемом. Выполняемый в стойке *Ar-gubi* удар-толчок сильнее, чем *Bandae-jirūgi*, хотя называется медленнее, так как выдвинутая вперед стопа сначала должна быть прочно поставлена, прежде чем можно будет произвести удар-толчок кулаком. Отставленная назад нога выпрямляется в течение выполнения приема в заключительной фазе посредством остановки вперед, обеспечивая удару-толчку дополнительный устойчивый противобратной отдачи и повышая эффективность наносимого спереди удара-толчка кулаком.

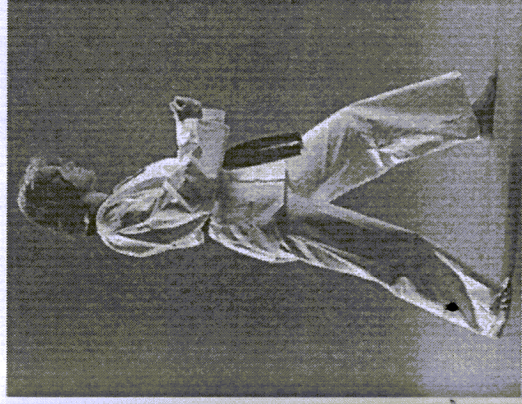
При *Baro-jirūgi* в стойке *Dwit-gubi* плечо ударной-толчковой руки выносится так далеко вперед, что плечи располагаются к направлению атаки под углом в 90°. Кроме того, отставленная назад нога остается согнутой.

Движение в Ar-gubi:

– совершать быстрое низкое движение вперед, пока стопа не



1 ➤



2 ➤



3 ➤

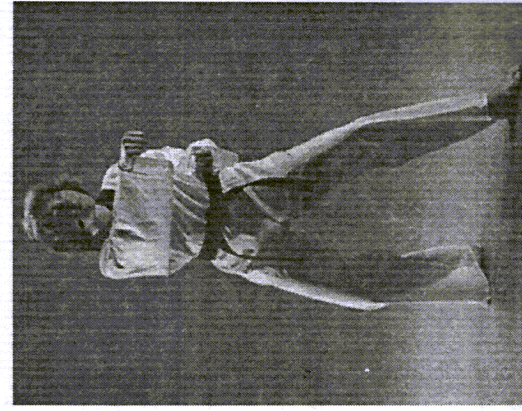
Baro-jirūgi в стойке *Dwit-gubi*

гда обе кисти упираются в бедра, отставленная назад нога слегка согнута, бедро слегка повернуто к отставленной назад ноге. Затем нога внезапно выпрямляется и бедро резко поворачивается вперед. Частые тренировки уже после короткого времени приносят необходимый успех.

- преодолеть необходимое сопротивление и не будет поставлена назад;
- отставленная назад нога все еще слегка согнута;
- удар-толчок производится рукой со стороны отставленной назад ноги;
- одновременно она выпрямляется, бедро движется вперед;
- все остальные пункты выполняются, как и при *Bandae-jirūgi*.

Разучивание поворота бедра

Поворот (вращение) бедра разучивается в стойке *Ar-gubi*, ко-



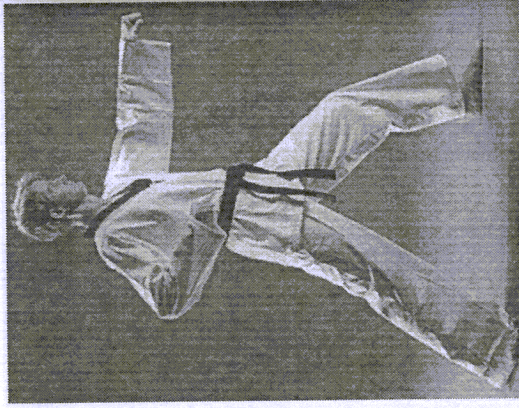
Jechyō-jirūgi

Jechyō означает «повернутый». Поэтому прием можно обозначить как удар-толчок перевернутым кулаком. *Jechyō-jirūgi* похож на прием из бокса, известный как апперкот. Он используется исключительно на близкой дистанции, в том числе и участниками соревнований. Этот удар-толчок, хотя и не расценивается как очко, может сильно навредить сопернику. Во время тренировок, где не используется защитное оснащение, *Jechyō-jirūgi* является опасным приемом.

Jechyō-jirūgi тоже начинается движение кулака с бедер, однако в точно перевернутом его положении кулак повернут тыльной стороной вверх. При продвижении к цели кулак переворачивается тыльной стороной вниз. Он продвигается вперед лишь до тех пор, пока локоть не достигает бедра. Предпочтительными будут *Du-jitōk-jechyō-jirūgi* тоже проводимый двумя кулаками одновременно, и *Wago-jechyō-jirūgi* в стойке *Ap-gubi*.

Движение:

- кулак начинает движение с бедра из позиции готовности, но тыльной стороной кисти сверху;
- рука движется близко к телу, пока локоть не достигнет бедра, где он останавливается;



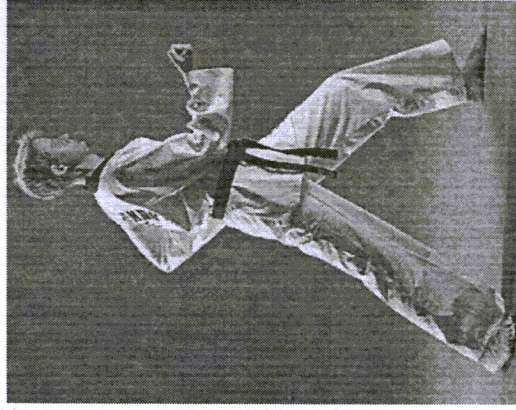
1 ►

- во время движения вперед кулак поворачивается тыльной стороной кисти вниз;
- в обычном случае предплечье немного направлено вверх;
- все другие пункты, как при контрдвижении. Выдох и напряжение тела являются само собой разумеющимися.



2 ►

- кулак поворачивается тыльной стороной кисти вверх;
- в обычном случае предплечье немного направлено вверх;
- все другие пункты, как при контрдвижении. Выдох и напряжение тела являются само собой разумеющимися.



3 ►

- кулак поворачивается тыльной стороной кисти вниз;
- в обычном случае предплечье немного направлено вверх;
- все другие пункты, как при контрдвижении. Выдох и напряжение тела являются само собой разумеющимися.

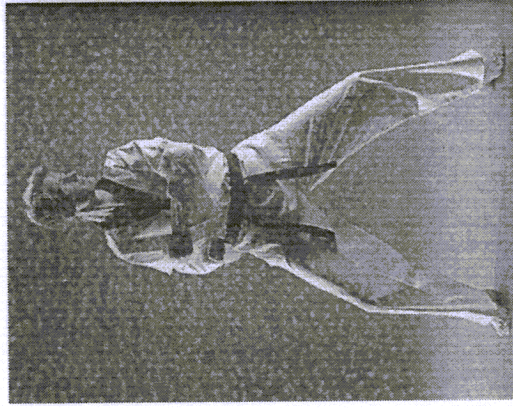
Kūn-dolchōgwi

Kūn-dolchōgwi – «большой спиннинг» («мельница, ветряк») является ударом-толчком кулака с очень близкого расстояния сбоку и проводится полукруговым движением от бедра из позиции готовности. Название происходит от сходства движения с движением шарнира.

Правильное выполнение Kūn-dolchōgwi требует долгой и терпеливой тренировки. Выполняющий удар-толчок кулак начинает движение, как и при обычном ударе, в то время как другой кулак расположен над ним сверху. Выполняющий удар-толчок кулак описывает крюкообразную дугу вовнутрь, пока не достигнет находящегося напротив боевой поверхности тела. Одновременно с этим другой кулак идет к бедру по своей стороне. Выполняющий удар-толчок кулак заканчивает движение на высоте плеча или глаз – по обстоятельствам. Предплечье удерживается горизонтально перед грудью. Угол между предплечьем и плечом составляет 90°.

Движение:

- к началу приема сжатая в кулак и отведенная в обратном направлении кисть руки повернута тыльной стороной вперед, над кулаком, которым будет выпол-



1 ➤

няться удар-толчок, расположенным в положении готовности на бедре;

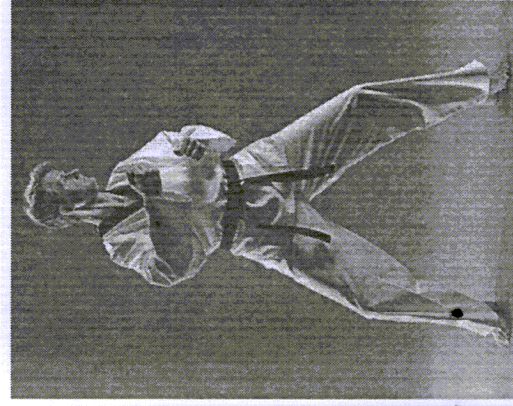
- за 1/4 часть дуги кулак, выполняющий удар-толчок, достигает цели;

- одновременно другой кулак совершает движение в противоположном направлении;

- движение в противоположном направлении заканчивается остановкой кулака в позиции готовности на бедре;

- удар-толчок заканчивается у другой стороны корпуса (предплечье горизонтально);

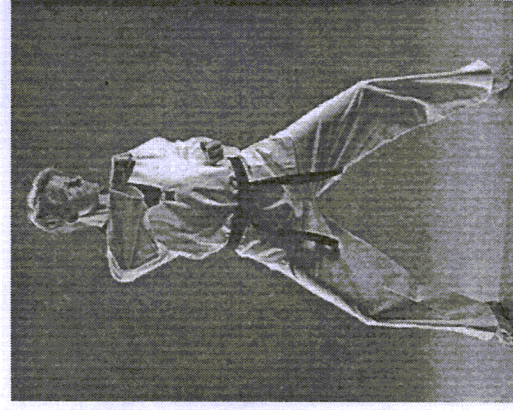
- угол между корпусом тела и плечом, а также между плечом



2 ➤

и предплечьем составляет, смотря по обстоятельствам, 90°;

- не забудьте о выдохе и напряжении.



3

Sewō-jirūgi

Sewō-jirūgi – вертикальный удар-толчок кулаком выполняется, если расстояние для обычного удара слишком мало. Он проводится как прямой удар-толчок кулаком, но проходит лишь 3/4 его пути. Кулак заканчивает движение вертикально.

Упражнения для выполнения удара-толчка кулаком:

- отжимание на ладонях;
- отжимание на сгибах суставов указательного и среднего пальцев;
- отжимание на сгибах суставов с «подпрыгиванием» (при движении вверх отрываться от пола с помощью кулаков и снова падать назад);
- отжимание на ладонях с «подпрыгиванием»: хлопнуть в ладоши, отрываясь от пола;
- отжимание на одном кулаке.

Как правило, необходимо проделывать около 20 отжиманий каждого вида по очереди, друг за другом. В течение тренировочного занятия их нужно выполнить не менее 100. Для укрепления костей суставов лучше всего подходит прием *Dan-yūn-dae* «столб для ударов». Жесткость удара-толчка можно улучшить упражня-



ясь с килограммовыми гирями, так называемыми «собачьими косточками». Более тяжелые гири скорее непригодны, они необходимы для других силовых упражнений. При выполнении удара-толчка с гирями нельзя выпрямлять руки полностью, так как можно повредить плечевой и локтевой суставы.



Приемы нанесения укола

Приемы укола кончиками пальцев относят к опаснейшим приемам тазвон-до. Но они требуют длительной и упорной тренировки, чтобы действительно применяться действенно. Об ударах отдельными пальцами без тренировки на крепость и настройку вообще нечего и думать. Определенные чувствительные мягкие части тела, правда, могут быть атакованы и относительно малообученными людьми с помощью плоско вытянутых и сжатых вместе кончиков пальцев.

Чтобы не опасаться сломать пальцы в случае самозащиты, необходимо проводить тренировки по их укреплению и нагрузке, используя для этого ведра, наполненные сухим горохом или кукурузными зернами (позднее – сухим речным песком). Уколы наполненной кукурузой груши или мешка с песком необходимо начинать со всеми предосторожностями.

Рyõnsonkûit-chirûgi

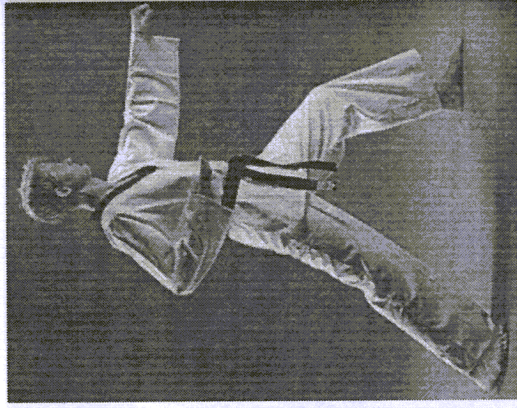
Рyõnsonkûit-chirûgi – это укол кончиками вытянутых и сжатых вместе пальцев плоской ладони. Движение начинается повернутой вверх ладонью в положении горизонтальности на бедре. При достижении цели кисть остается в вертикальном положении с вытянутыми и прижатыми друг к другу пальцами. По форме (правилу) локоть колющей кисти проходит над тыльной стороной другой кисти, чье предплечье находится горизонтально к полу под прямым углом к плечу. Находящаяся снизу кисть делает прежде открытой ладонью защитное движение вниз.

Рyõnsonkûit-õrõ-chirûgi

Рyõnsonkûit-õrõ-chirûgi означает горизонтальный, или плоский, укол кончиками пальцев. Этот прием выполняется точно так же, как и прямой удар-толчок кулаком. Обычно для него годится все, что необходимо для Рyõnsonkûit-chirûgi.

Рyõnsonkûit-jechyõ-chirûgi

Рyõnsonkûit-jechyõ-chirûgi – укол перевернутыми или повернутыми в обратном направлении кончиками пальцев. Он также начинается с бедра, но повернутой вниз ладонью. При уколе она поворачивается вверх.



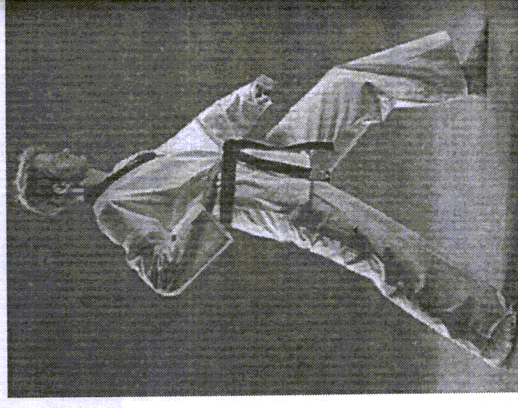
1 ► Рyõnsonkûit-chirûgi



2 ► Рyõnsonkûit-õrõ-chirûgi



3 ► Рyõnsonkûit-jechyõ-chirûgi



1 ► Рyõnsonkûit-õrõ-chirûgi



2 ► Рyõnsonkûit-jechyõ-chirûgi



3 ► Рyõnsonkûit-chirûgi

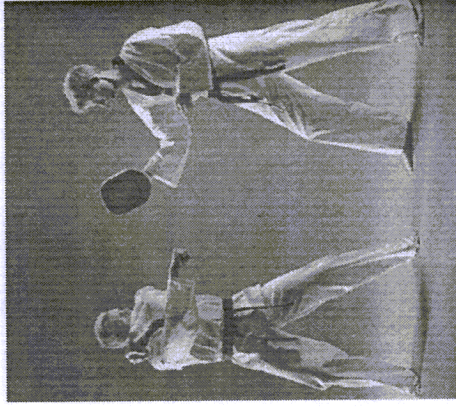
Приемы ударов

Успех применения ударов основан не на силе, а на быстроте, с которой они проводятся. Так как удары направлены прежде всего против лица и шеи, на соревнованиях они запрещены из-за опасения нанести травму в области головы.

Так как приемы ударов в большинстве случаев узнаются по замаху, их стараются менять неожиданно: при уклонении или в момент поворота тела. В самозащите приемы ударов играют очень важную роль, как и в спортивном бою.

Dǔng-jumǒk-chigi

Dǔng-jumǒk-chigi может проводиться и применяться весьма по-разному. Dǔng-jumǒk означает «тыльная сторона кулака», а chigi – «удар», т. е. удар тыльной стороной кулака. Наряду с двумя различными возможностями выполнения удара тыльной стороной кулака в направлении вперед – Dǔng-jumǒk-ae-chigi, который при ударе может «закручиваться» вниз, и Dǔng-jumǒk-naeyǒ-chigi – различают еще удар изнутри наружу – Dǔng-jumǒk-bakkat-chigi, когда противники стоят друг перед другом, и удар в бок Dǔng-jumǒk-yǒr-chigi, когда противник находится сбоку от защищающе-



1 ➤

гося. При Dǔng-jumǒk-chigi удар наносится верхней стороной сгибов суставов (суставных косточек) указательного и среднего пальцев сжатого кулака.

Уже упомянутый Dǔng-jumǒk-yǒr-chigi может также использоваться для нанесения других ударов тыльной стороной кулака. Прием начинается с уклонения, при этом ударный кулак подносится тыльной стороной кисти к лицу над противоположным плечом и отводится, отведенный назад, направляется на противника. При этом движется только плечо ударной руки (естественно, при этом обязательно выполняется движение в противоположном направлении другой рукой) в направлении цели, стараясь чтобы предплечье не изменило угол по отношению к нему. Только когда локоть точно нацелен в направлении удара,

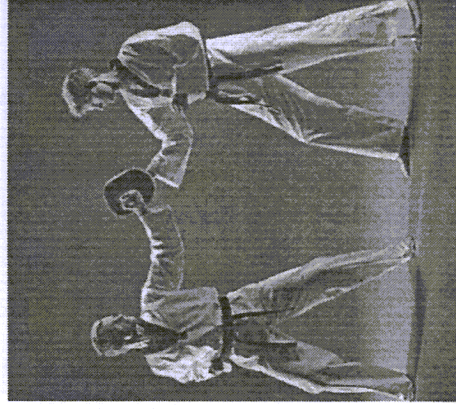


2 ➤

кулак выбрасывается на цель походящим на удар плетью движением. Во время этого движения кулак поворачивается тыльной стороной кисти к цели (также из боковой позиции, здесь можно атаковать соперника спереди, как при Ae-chigi). Это последнее вращение кулака освобождает дополнительную энергию попадания и усиливает удар.

Движение:

- вытянуть кулак для движения в обратном направлении к цели;
- ударный кулак поднести тыльной стороной кисти к лицу над противоположным плечом;
- удар и движение в обратном направлении выполняются одновременно;



3

- при Yǒr-chigi прежде всего движется только плечо, пока локоть не будет указывать направление к цели;
- угол сгиба между предплечьем и плечом остается до этого момента неизменным;
- теперь, без движения к остановке, кулак, подобно удару плети, направляется в цель;
- при этом кулак поворачивается тыльной стороной кисти к месту нанесения удара;
- рука в заключительном положении слегка согнута и распрямляется только при слишком большом расстоянии от цели;
- не забывайте о дыхании и пряхении тела.



1 ►

Me-jumōk-chigi

Me-jumōk-chigi — это удар мизинцем, т. е. частью кулака, которая прилегает к мизинцу. Этот удар, так же как и Dōng-jumōk-chigi, может выполняться в различных вариациях и, кроме того, еще снаружи вовнутрь, как при ударе ребром кисти. И поскольку выполнение Me-jumōk-chigi по последовательности действий соответствует удару ребром кисти, о движении можно прочесть там.



2 ►

Sonnal-an-chigi — удар ребром кисти снаружи вовнутрь, как правильно, называется также и Sonnal-tokchigi — удар ребром кисти в шею. Но с изменением высоты атаки название меняется на вышупмянутое. Sonnal собственно означает «кистевой нож» (кистевой радиус) или лучше нож-кисть (радиус кисти), что подразумевает ребро кисти со стороны мизинца. Обозначение нож-кисть, хотя и более верное, но ребро кисти звучит по-немецки понятнее, поэтому я и выбрал это выражение. При движении для размаха рука, совершающая обратное движение, вытягивается с кулаком в направлении цели, в то время как плечо (верхняя часть) ударной руки образует с плечами одну линию. Предплечье согнуто кверху под углом приблизительно 90°, кисть со сжатыми пальцами и сильно прижатым большим пальцем открыта и полностью вытянута ладонью вперед.

Удар наносится движением вперед в четверть круга ребром кисти, которая в последний момент поворачивается к цели. Движение заканчивается на передней оси тела на высоте рта (Sonnal-tokchigi). Угол между плечом и предплечьем во время удара увеличивается, но рука никогда не распрямляется полностью. Одновременно с ударом другая кисть,

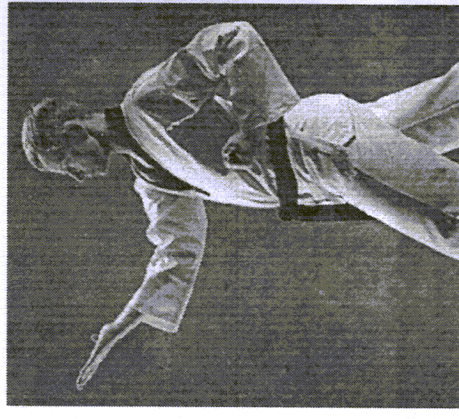
Sonnal-an-chigi

Sonnal-an-chigi, удар ребром кисти снаружи вовнутрь, как правильно, называется также и Sonnal-tokchigi — удар ребром кисти в шею. Но с изменением высоты атаки название меняется на вышупмянутое. Sonnal собственно означает «кистевой нож» (кистевой радиус) или лучше нож-кисть (радиус кисти), что подразумевает ребро кисти со стороны мизинца. Обозначение нож-кисть, хотя и более верное, но ребро кисти звучит по-немецки понятнее, поэтому я и выбрал это выражение.

При движении для размаха рука, совершающая обратное движение, вытягивается с кулаком в направлении цели, в то время как плечо (верхняя часть) ударной руки образует с плечами одну линию. Предплечье согнуто кверху под углом приблизительно 90°, кисть со сжатыми пальцами и сильно прижатым большим пальцем открыта и полностью вытянута ладонью вперед.

Движение для Sonnal-an-chigi:

- для проведения движения в обратном направлении рука с кулаком вытянута вперед;
- ударная рука согнута вверх под углом около 90°;
- ее верхняя часть образует с плечами одну линию;
- кисть открыта и полностью вытянута;





1 ▼



2 ▼



3

- пальцы сжаты вместе, большой палец сильно согнут;
- запястье прямое, ладонь указывает вперед;

- ребро кисти описывает движение в четверть круга вовнутрь;
- ее путь заканчивается впереди серединой оси тела на высоте рта, кисть повернута вовнутрь;
- при окончании приема рука выпрямляется не полностью;
- кулак другой руки возвращается назад на бедро одновременно с ударом;
- не забывать о дыхании и напряжении тела.

Sonnal-bakkat-chigi

Sonnal-bakkat-chigi – это удар ребром кисти изнутри наружу. Удар начинается выпрямленной кистью, пальцы которой сжаты вместе, большой палец сильно согнут над находящимся напротив плечом с повернутой ладонью к лицу. Другая рука с кулаком выпрямлена в сторону цели. Кисть при ударе описывает четверть круга изнутри наружу, во время которого ее ребро поворачивается к цели. Удар заканчивается легко согнутой и вытянутой рукой спереди на воображаемой оси тела, ребро кисти направлено наружу. Одновременно кулак другой руки совершает движение в обратном направлении назад к бедру. Почти так же проводится и *Dŭng-jŭmŏk-bakkat-chigi*, лишь в



Sonnal-yŏp-chigi

движении замаха он начинается с повернутой к лицу тыльной стороной кисти, которая в конце повернута наружу.

Движение для Sonnal-bakkat-chigi:

- при замахе открытая ударная кисть подносится ладонью к лицу над противоположным плечом;
- другая рука вытягивается вперед с кулаком;
- на пути к цели в четверть круга ребро кисти поворачивается наружу;
- движение проводится изнутри наружу и заканчивается спереди на воображаемой границе тела;
- одновременно с этим другая рука выполняет движение в обратном направлении;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.



1 ➤

Sonnal-dŭng-chigi

Так называется удар внутренним ребром кисти. Точный перевод означает «тыльная сторона нога (радиуса) кисти», где имеется в виду ребро кисти со стороны большого пальца, чья ударная площадь простирается от сгиба сустава указательного пальца до корня большого пальца. При полностью выпрямленной кисти пальцы сжаты вместе и большой палец загнут внутрь к ладони.

Ударная рука производит замах при слегка согнутом локте с повернутым наружу внутренним ребром кисти. Другая рука с кулаком выпрямлена вперед. Ударная рука движется вперед к цели по полукругу, поворачивая внутреннее ребро кисти вовнутрь. Одновременно производится движение в обратном направлении



2 ➤

другой кисти. В заключительном положении внутреннее ребро кисти находится перед срединной осью тела и направлено вовнутрь. Рука выпрямлена не полностью.



3 ➤

Движение:

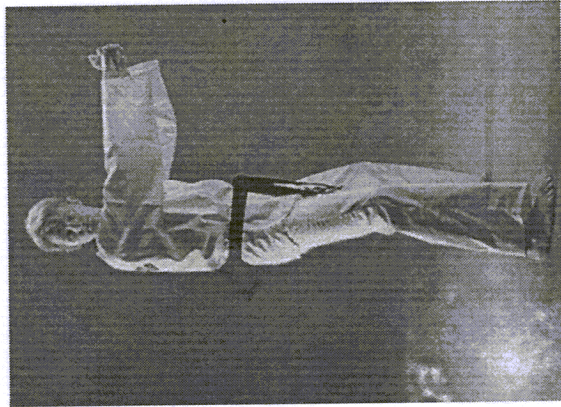
- резко замахнуться отведенной назад рукой с повернутым наружу внутренним ребром кисти;
- выполняющий движение в обратном направлении кулак вытянут вперед;
- при этом внутреннее ребро кисти поворачивается вовнутрь, пока в конечном пункте не будет указывать на цель;
- движение заканчивается перед средней линией тела;
- движение в обратном направлении следует одновременно с ударом;
- ударная рука при остановке приема выпрямлена не полностью;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.



4

Palkup-chigi

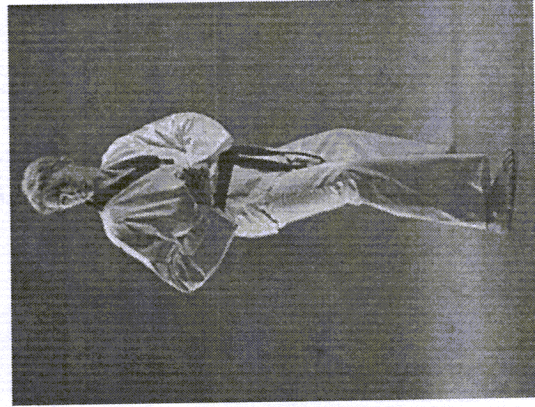
Удары локтем наряду с ударами-толчками коленом принадлежат к наиболее действенным приемам, правда, они могут применяться лишь с близкого расстояния. Для спортивного боя они не годятся из-за опасности нанести ранение, для самозащиты же, напротив, имеют большое значение.



1 ➤

Palkup-dwit-chigi

Удар локтем назад *Palkup-dwit-chigi* проводят движением в обратном направлении. На практике другая рука, подталкивая кулак назад, усиливает силу удара.



2

Palkup-dollyō-chigi

Dollyō означает «поворачивать» или «повернутый», т. е. удар локтем наносится вращательным движением из положения готовности с кулаком на бедре. Согнутой рукой локоть движением в четверть дуги проводится вперед, но поражаемая цель спереди или сбоку. При этом кулак поворачивается тыльной стороной вверх, попадая спереди, плечо направлено прямо вперед и согнуто на 90° относительно верхней части туловища. При попадании сбоку плечо выдвигается вперед и предплечье с кулаком приближается к груди.



1 ➤

Движение:

- из положения готовности локоть описывает полукруг вперед;
- в заключительной позиции при фронтальном попадании верхняя часть руки находится горизонтально к полу и под прямым углом к плечам;
- предплечье тоже находится под прямым углом к плечу и горизонтально полу;
- кулак ударной руки во время движения поворачивается кверху тыльной стороной кисти;
- при попадании сбоку плечи дополнительно выдвигаются вперед и предплечье сгибается под углом к груди;
- другая кисть может выполнять движение в обратном направлении, удерживать или притягивать противника или поддерживать кулак ударной руки, толкая его для усиления удара.



2 ➤



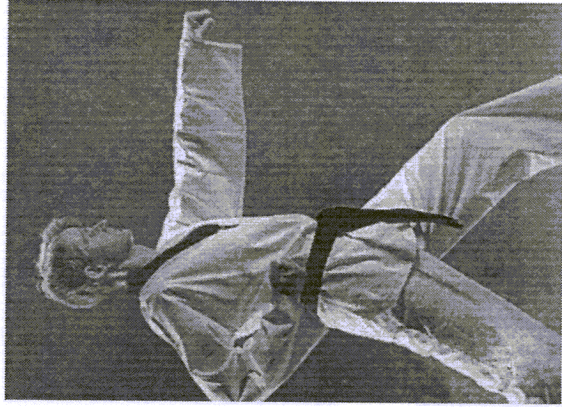
3 ➤



4

Palkup-ollyō-chigi

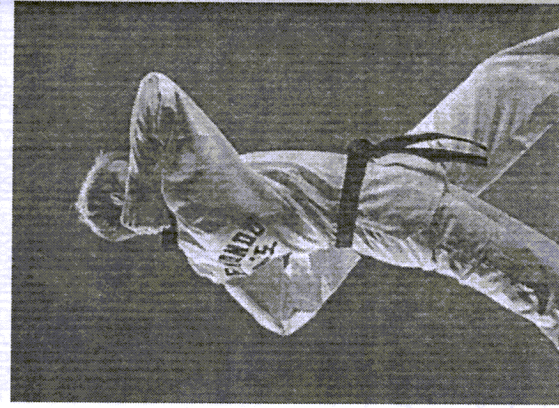
При ударе локтем вверх движение также производится из позиции готовности кулака. Локоть просто выносится вперед и вверх. Рука проводится близко к телу и остается согнутой. Кулак во время ударного движения поворачивается тыльной стороной кисти наружу.



1 ➤



2 ➤



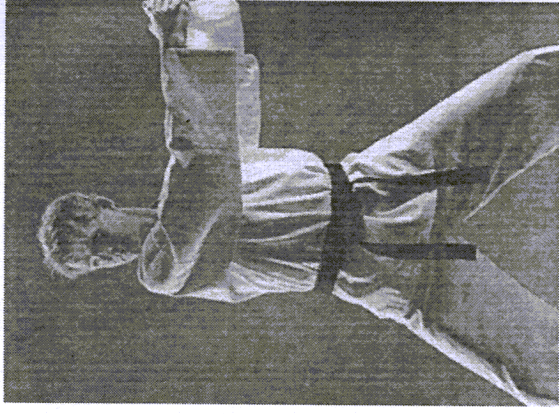
3

Palkup-yōp-chigi

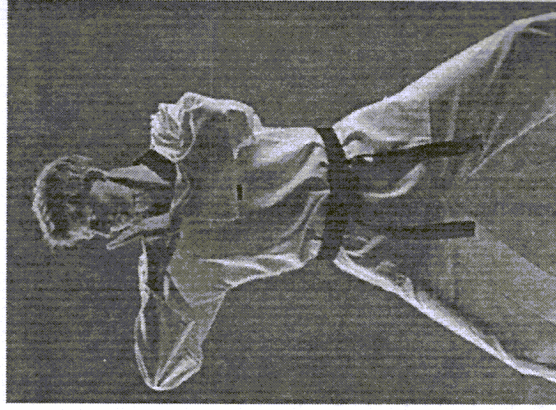
Удар локтем сбоку также требует размаха. Вытянутая в сторону противоположного бока рука прежде всего повернута тыльной стороной кисти вперед. Затем локоть по прямой линии двигается вбок, при этом рука сгибается и кулак разворачивается тыльной стороной кисти кверху. Другая рука может, как при *Dūng-jūtk-yōp-chigi*, проводить движение в обратном направлении или посредством толкания кулака ударной руки в кисть усиливая удар локтя.

Движение:

- замахнуться вытянутой в противоположную сторону рукой и тыльной стороной кулака вперед;
- вести локоть к цели по прямой линии и при этом согнуть руку и развернуть тыльную сторону кулака кверху;
- кулак в заключительном положении не продвигается дальше; соска груди со своей стороны;
- другая кисть может использоваться для проведения движения в обратном направлении или, толкая кулак, усиливать удар локтем.



1 ➤



2

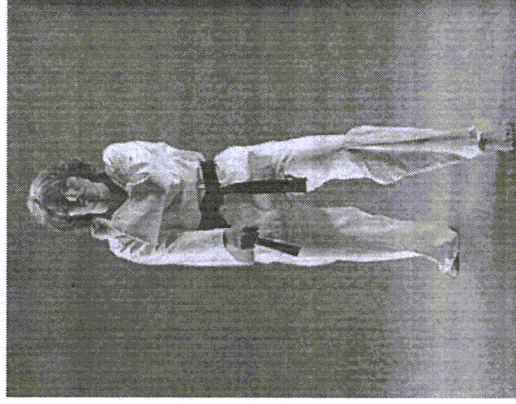
ПРИЕМЫ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ БЛОКА

Использование блока является для спортсмена последним средством, чтобы защищаться от нападения. По написанному закону, ставить блок можно лишь в случае, когда нет возможности уклониться или об этом не может быть и речи. Но чтобы и в таком случае не проиграть, следует отрабатывать приемы постановки блока. Из их множества мне хотелось бы представить здесь самые важные.

Arae-makki

Так называется блок нижней части живота, самый употребительный вид защиты. *Arae-makki* применяется против атак ниже линии пояса. В данном случае ставится блок с помощью внешней стороны предплечья от запястья до локтя.

Блокирующая рука начинает движение от противоположного плеча тыльной стороной кисти наружу, другая рука для проведения движения в обратном направлении спереди с кулаком вытягивается вниз. Незадолго до того, как запястье блокирующей руки достигнет заключительной позиции (граница тела), предплечье разворачивается тыльной стороной кулака кверху, благодаря чему



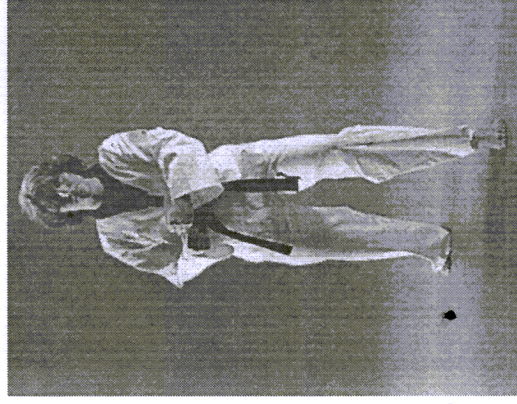
1 ➤

спортсмен (особенно легкий человек) ощущает большой приток силы.

В заключительной фазе локоть слегка согнут и кулак удален от тела по крайней мере на длину кисти. При выпрямленной руке очень велика опасность ранения локтя. Если рука движется слишком близко к телу, можно, не смотря на защиту, быть пораженным, потому что нападение, возможно, более медленное, чем задуманное, проходит через защиту.

Движение:

— блок начинается от противоположного плеча кулаком с тыльной стороной наружу;



2 ➤

— другая рука, двигаясь в обратном направлении, впереди сильно вытянута вниз;

— когда предплечье при движении вниз достигло границы тела, начинает выпрямляться блокирующая рука;

— в это же время кулак разворачивается тыльной стороной кисти кверху;

— блок завершен, когда предплечье тоже достигло границы тела;

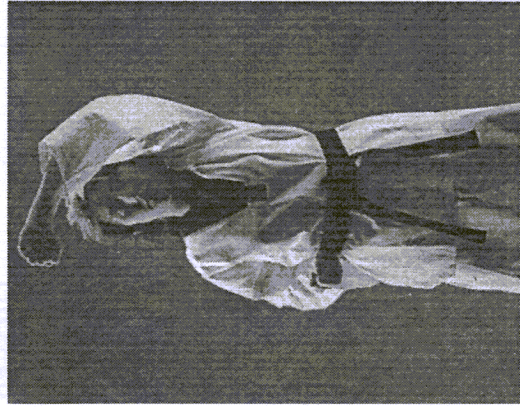
— локоть слегка согнут;

— кулак отодвинут от корпуса тела на расстояние, по крайней мере, ладони;



— движение в обратном направлении следует одновременно с блоком;

— не забывайте о дыхании и напряжении тела.



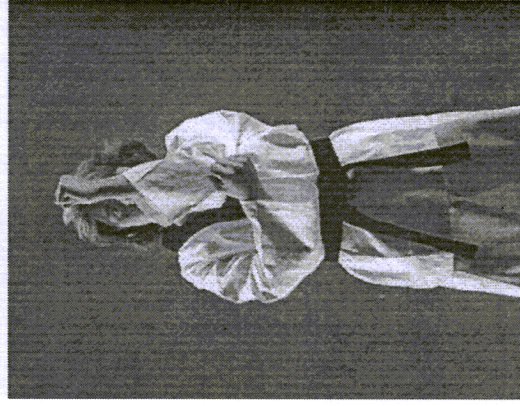
1 ➤

olgul-makki

Ōlgul-makki

Ōlgul-makki часто применяется как блок для защиты от атак лица и шеи. Под *Ōlgul-makki* вообще понимается блок с помощью поднятой внешней стороны предплечья.

Согласно основному курсу обучения, этот блок начинается от бедра, откуда кулак описывает в направлении противоположного плеча легкую дугу вверх перед другой рукой, для выполнения движения в обратном направлении. На высоте плеча предплечье начнет разворачиваться внешней стороной, не прекращая движения вверх. Когда блок достигает конечной позиции, внешняя сторона



2 ➤

на предплечья направлена кверху. При этом кулак находится на линии противоположного плеча, в то время как наискось поставленное предплечье ставится немного выше лба, на расстоянии ширины кисти от него.

Движение:

- начинать блок из позиции готовности кулака на бедре;
- кулак блокирующей руки движется прямо в направлении линии противоположного плеча перед рукой движения в обратном направлении;
- на высоте плеч начинается разворот предплечья внешней стороной



3 ➤

роной кверху. Движение вверх во время разворота нельзя прерывать;

- в конечной позиции кулак находится на линии противоположного плеча;
- внешняя сторона предплечья повернута вверх;
- предплечье находится в положении наискось, на расстоянии ширины кисти перед и немного надо лбом;
- к началу движения в обратном направлении другая рука вытягивается вниз вертикально, позади блокирующей руки;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.



4

Momtong-bakkat-makki

Вместо *Momtong* (тело), можно применять также *Ōlgul* для лица или *Agae* для нижней части живота. Все же *Bakkat-makki*, как вообще называется блок, ставящийся изнутри наружу с помощью внутренней стороны предплечья, является стандартным блоком для тела. Если этот блок проводится в *Kima*- или *Juchim-sŏgi* точно с боковой стороны тела, название изменяется на *Yŏr-makki*, потому что *Bakkat-makki* тогда применяется для защиты тела от фронтальной атаки. Но совершенно независимо от стадии отражаемого нападения применяется блок с помощью внутренней стороны предплечья. Если он выполняется без какого-либо другого дополнения, то называется *Bakkat-makki* или также *Yŏr-makki*.

Замах делается развернутым наверх тыльной стороной кулаком на противоположном бедре. Рука для проведения движения в обратном направлении с кулаком вытянута в направлении блока. Блокирующая рука движется перед отведенной назад, пока не займет свою позицию на границе тела. В последний момент рука поворачивается тыльной стороной кулака кверху, а в конечном положении запястье находится на высоте плеча. Угол между предплечьем и плечом составляет 90°.



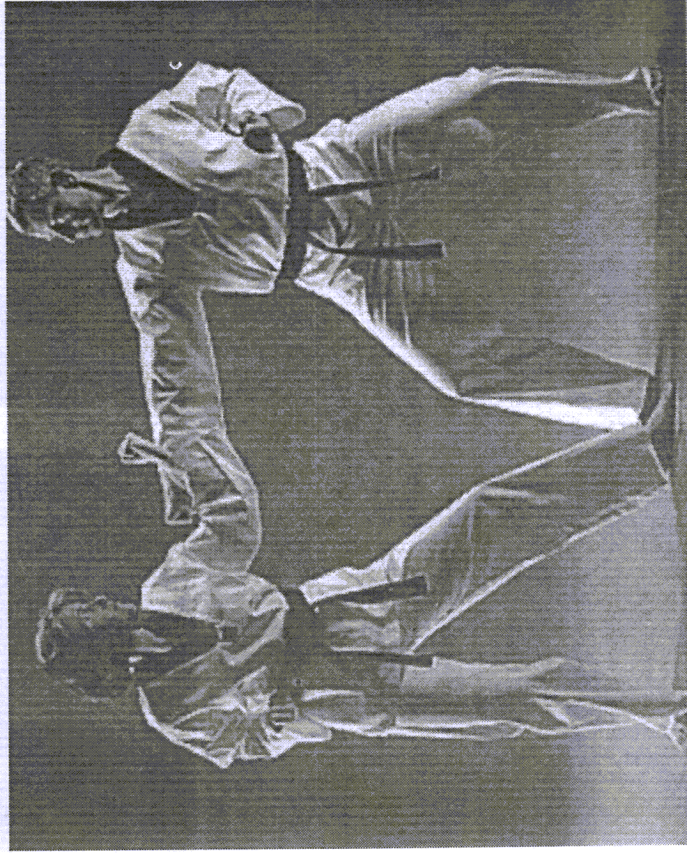
1 ➤

Движение:

- блокирующая рука начинает движение с кулака на противоположном бедре;
- тыльная сторона кулака повернута наверх;
- рука для движения в обратном направлении вытянута в направлении блока;
- блокирующая рука дугообразным движением поднимается вверх изнутри наружу перед другой рукой, идущей в обратном направлении, пока не достигнет границы тела и запястье не будет находиться на высоте плеча. В последний момент при этом предплечье разворачивается тыльной стороной кулака вперед;
- угол блока между плечом и предплечьем составляет 90°;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.



2 ➤

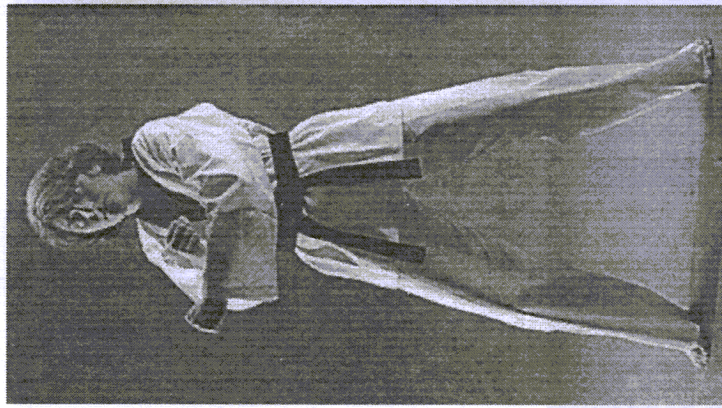


3

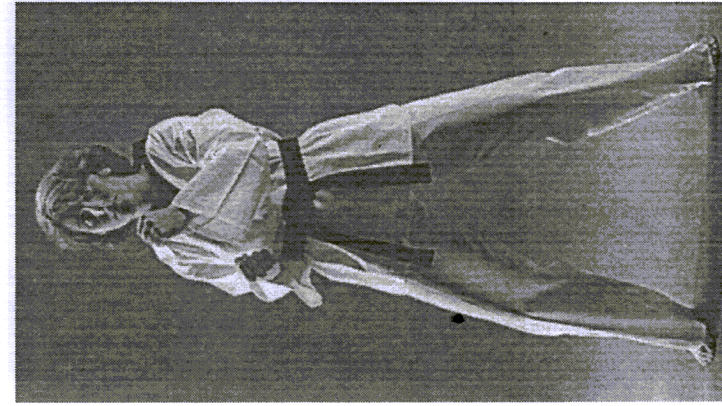


1 ▶

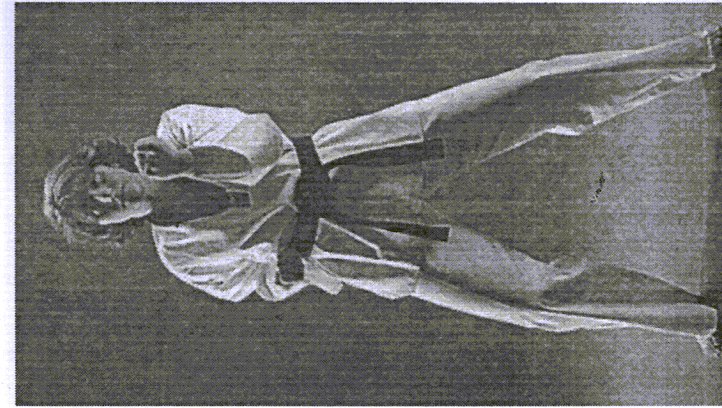
Momtong-bakkat-makki



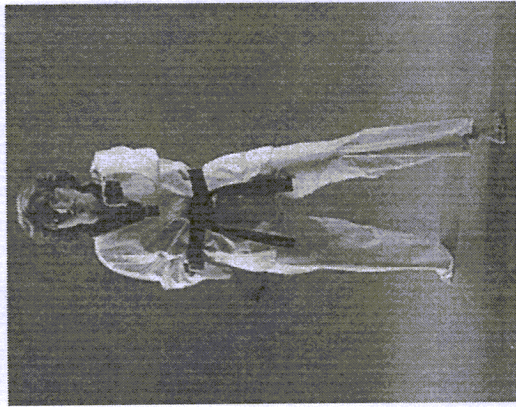
2 ▶



3 ▶



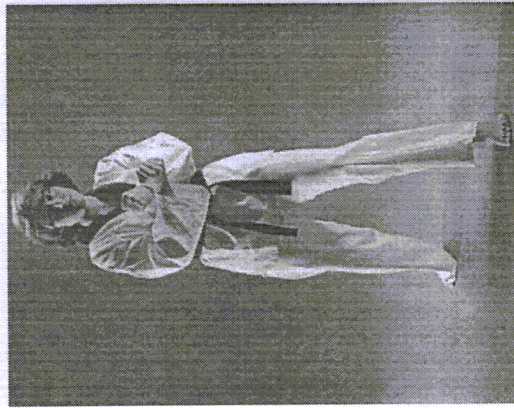
4



1 ►

Bakkat-palmok-makki

Блок с помощью внешней стороны предплечья изнутри наружу называется *Bakkat-palmok-makki*. Если он ставится сбоку от тела в *Kima-* или *Juchum-sŏgi*, тогда он называется *Bakkat-palmok-uyŏr-makki*. С кулаком в позиции готовности на бедре другая рука вытягивается в направлении блока. Перед рукой, идущей в обратном направлении, кулак блокировочной руки поднимается к противоположной линии плеча, где внешняя сторона предплечья начинает разворачиваться наружу, и одновременно двигается изнутри наружу до тех пор, пока не достигнет границы тела, а запястье не поднимется до высоты



2 ►

плеча для корпусного блока. Угол между плечом и предплечьем составляет 90° , внешняя сторона предплечья направлена наружу.

Движение:

- блокировочная рука начинает в позиции готовности кулака на бедре;
- другая рука для совершения движения в обратном направлении вытянута в сторону блока;
- кулак блокировочной руки поднимается к противоположной линии плеча перед рукой, идущей в обратном направлении;



3 ►



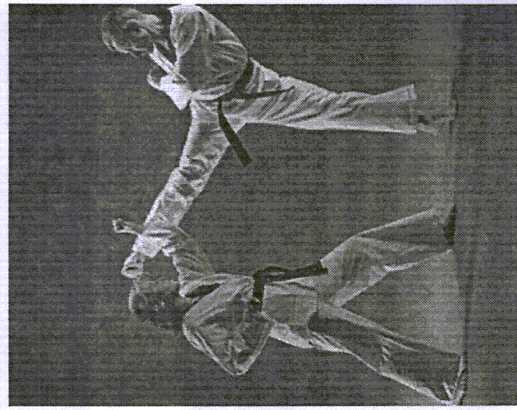
4

– после достижения этой позиции блокировочная рука, не прекращая движения, идет изнутри наружу, одновременно внешняя сторона предплечья разворачивается наружу, пока она не достигнет границы тела;

– в заключительной позиции угол между плечом и предплечьем составляет 90° и запястье находится на высоте плеча (*Momtong-makki*);

– при *Ŏgul-makki* плечо горизонтально к полу и указывает в направлении блока, угол между ним и предплечьем составляет около 135° ;

– не забывайте о дыхании и напряжении тела.



Если этот блок проводится с помощью ребра кисти, он называется просто *Hansonnal-makki*.



1 ▼



2 ▼



3

Momtong-an-makki

В общем смысле под *An-makki* без какого-либо дополнения понимается блок с помощью внутренней стороны предплечья снаружи вовнутрь. В *Momtong* он, правда, применяется чаще, чем для других частей тела.

Постановка блока во всех описаниях похожа на *Sonpal-an-chigi*, поэтому его описание здесь излишне. Приводится лишь описание нескольких различий для уда-ра ребром кисти:

- кулак блокировочной руки сомкнут полностью;
- в конечной позиции предплечье согнуто к плечу под углом в 90°;
- запястье находится на высоте плеча.



Gödŭrō-makki

Это защитный блок. Суть его в том, что блокирующая рука под-держивается другой. При поста-новке блока блокирующая рука описывает такое же движение, как и при *Bakkat-makki*. Другая рука, правда, используется на этот раз не для движения в обратном на-правлении, а для поддержки и усиления блока против особенно агрессивной атаки. С этой целью она прежде всего выпрямляется, кулак при этом позади тела на вы-соте бедра, тыльной стороной кверху. Во время блокирующего



движения кулак одновременно подводится к блокировочной руке с внутренней стороны ее локтя и разворачивается тыльной стороной вниз. Находясь над смотрящей вниз головкой локтя, кулак прижимается мизинцем к предплечью, в то время как плечо под-держивающей руки прижато к телу.

Движение:

- начало и выполнение блока проводить блокировочной рукой, как при Bakkat-makki;
- другая рука производит замахи-вающие движение позади тела;
- ее кулак находится на высоте бедра тыльной стороной вверх;
- одновременно с блоком этот кулак подносится к локтю с внутренней стороны блокировочной руки;
- по пути разворачивается тыльной стороной книзу;
- в конечной позиции кулак плотно прижимается мизинцем к предплечью над головкой локтя блокировочной руки;
- плечо поддерживающей руки прижато к телу;
- не забывайте о дыхании и на-пряжении тела.



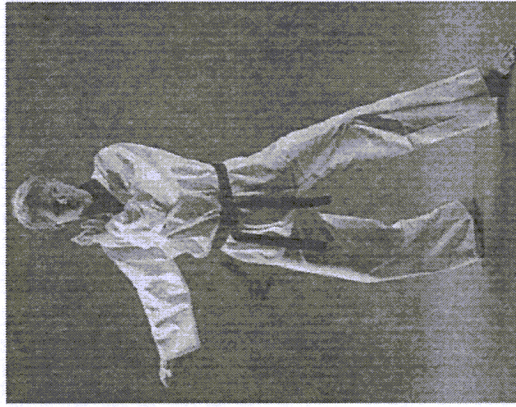
▲



2



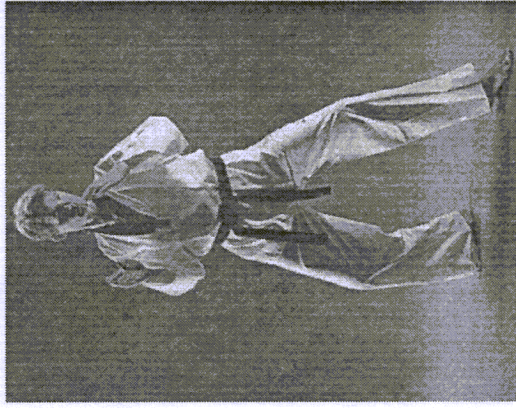
3



1

Sonnal-makki

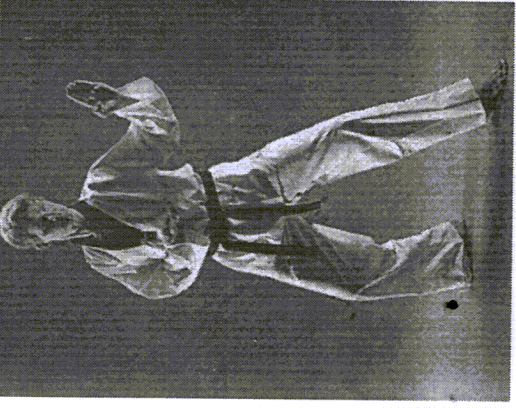
Этот блок ставится с помощью ребра кисти и проводится так же, как и описанный несколькими страницами выше *Gōdō-makki*, но без движения в обратном направлении. Движение блокировочной руки соответствует аналогичному в *Sonnal-bakkat-chigi*, в то время как другая рука двигается подобно поддерживающей руке в *Gōdō-makki*. В противоположность обоим вышеназванным блокам обе руки открыты, как при *Sonnal-chigi*. Кроме того, замахи-вающаяся рука начиная движение тела на высоте солнечного сплетения, продолжает его, пока запястье при окончании блока не поднимется до солнечного сплетения.



2

Движение:

- для замаха открытая блокировочная рука подносится ладонью к лицу над противоположным плечом;
- другая рука вытягивается открытой ладонью вниз на высоте солнечного сплетения позади тела;
- блокировочная рука в защитном движении поворачивается ребром кисти наружу и подходит к границе тела, согнутая под углом в 90° , с поднятым на высоту плеча запястьем;
- движение вперед замахи-вающейся руки начинается и заканчивается одновременно с тем же движением блокировочной



3

руки, — запястье замахи-вающейся руки по окончании ее движения располагается возле солнечного сплетения, ладонь повернута вверх;

— не забывайте о дыхании и напряжении тела.

Блок с помощью ребра кисти называется *Hansonnal-makki* и по выполнению напоминает *Bakkat-pal-mok-makki*.



1



2



3

— не забывайте о дыхании и напряжении тела.



1 ➤



2 ➤



3 ➤



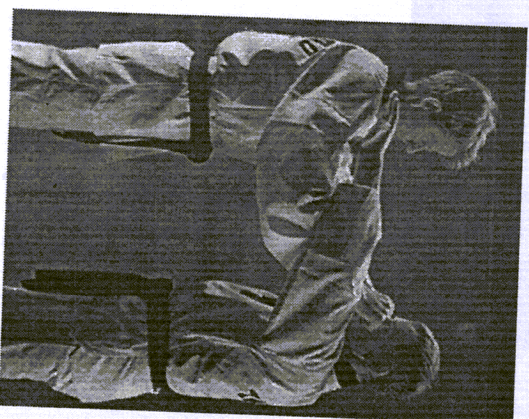
4

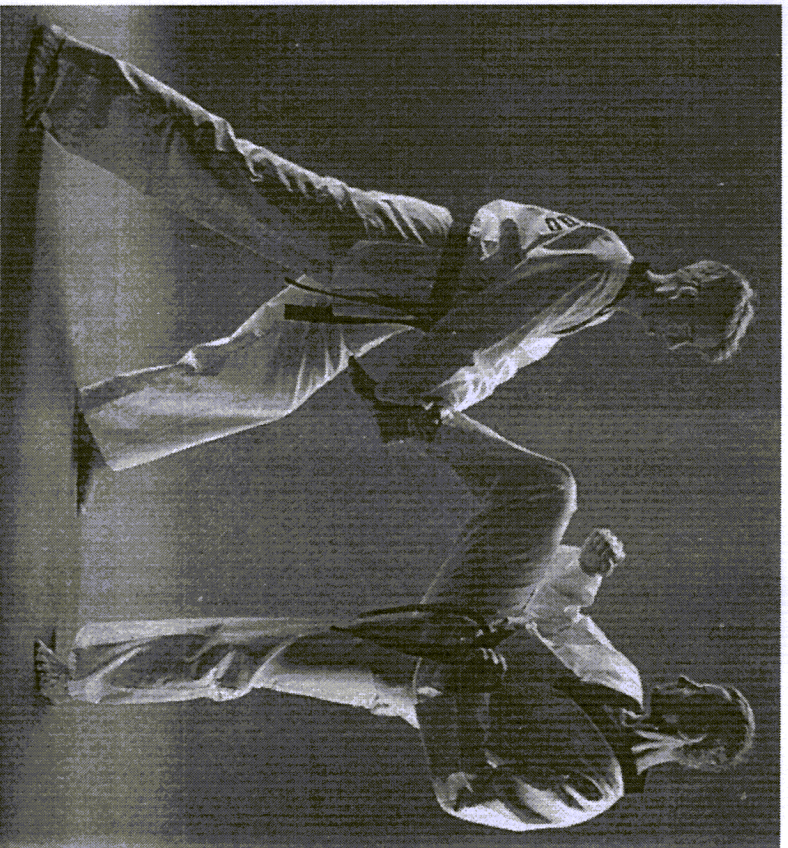
Несхуё-таккі

Несхуё-таккі — это *Ваккат-ралток-таккі*, выполненный обеими руками. Он может применяться как против атаки на удушение, так и против двух следующих друг за другом ударов кулаком.

Блок начинается из положения готовности обеих кулаков на бедрах. Обе руки совершают уже описанное защитное движение в *Ваккат-ралток-таккі*. Перед грудью оба кулака скрещиваются, чтобы, не прерывая защитного движения, сразу же снова разойтись по сторонам и нанести удар. Во время этого движения вперед внешние стороны предплечий разворачиваются наружу. Чтобы до-

биться более сильного действия («вбивания клина») локти, в отличие от *Ваккат-ралток-таккі*, слегка указывают наружу. Запястья находятся на высоте плеча, а кулаки в конечной позиции располагаются по обе стороны головы.





Ōtōgō-agaе-takki

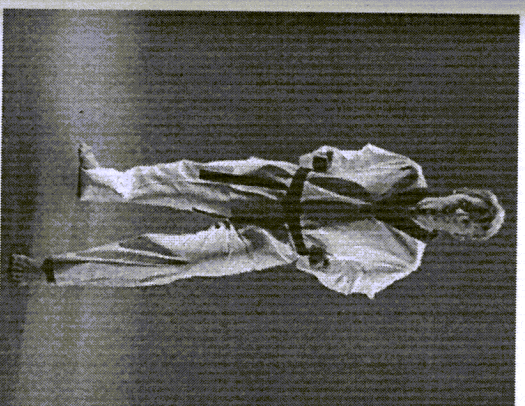
Особенно сильная атака против нижней части живота отбивается с помощью ōtōgō-agaе-takki, кре-стообразного блока против нижней части живота, когда руки плотно скрещены в запястьях. Блок начинается из положения готовности обоих кулаков на бедрах. Оттуда они одновременно двигаются вниз перед корпусом тела, пока плотно не скрестятся в запястьях. При этом руки распо-

лагаются так, что тыльные сторо-ны кулаков в конечной позиции повернуты друг к другу. Ближай-ший к телу кулак в конечной по-зиции удален от живота на рассто-яние ширины ладони. Верхнюю часть тела тренирующийся держит в любом случае выпрямленной.

Упражнения

для осваивания приемов блоков

— тренировать блоки в различных стойках;



1 ➤



2

Вид сбоку



— не отдавать предпочтение одной стороне;

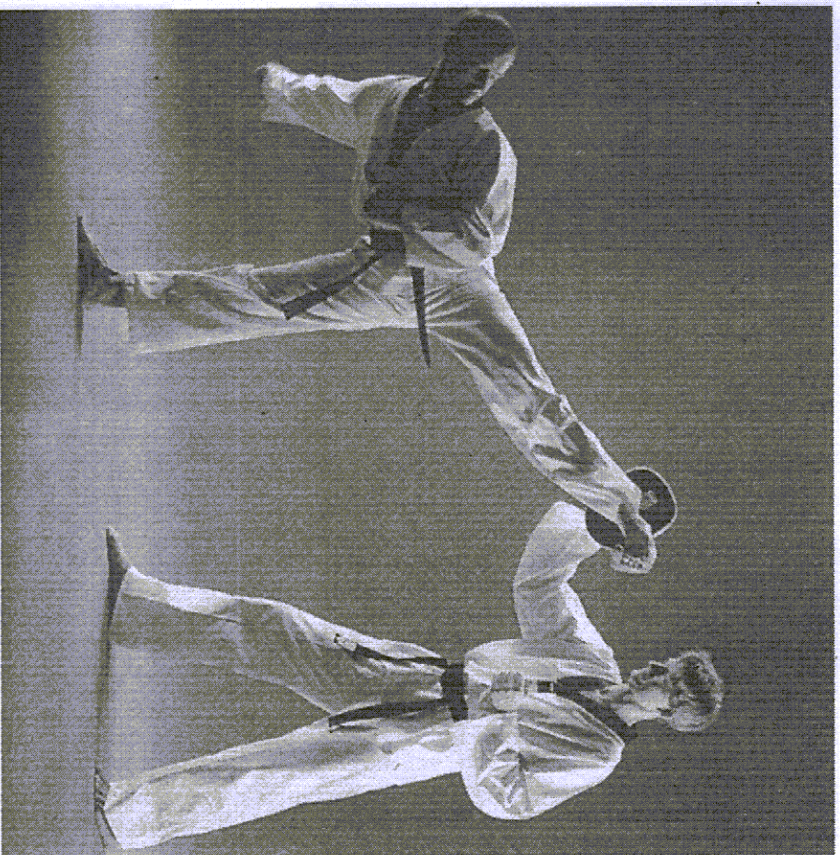
— направлять живот при коротком выдохе по окончании защиты;

— сохранять напряжение всего тела, когда, наконец, достигнут та конечная позиция приема;

— движение в обратном направле-нии начинать одновременно с блокирующим движением и за-канчивать так же;

— укреплять предплечья упражне-ниями у столба для ударов или с партнером;

— заниматься с килограммовыми гириями.



Приемы ног

Самой яркой особенностью таэквон-до являются разнообразные приемы ног. Таэквон-доист должен разучивать их до тех пор, пока не сможет так же быстро и точно наносить ими удары, как и руками.

Радиус действия и сила ног (пинки) приблизительно в 3 раза

Пинки

Ar-chagi

Под *Ar-chagi* следует понимать нанесенный движением вперед пинк макотью стопы. В данном случае нога вытягивается так далеко, что образует продолжение большой берцовой кости. Чтобы нанести удар макотью стопы, пальцы должны быть вытянуты вверх.

Главным движением колена поднимается вверх для нанесения пинка и одновременно сгибается, чтобы снова сразу же выпрямиться для завершения пинка. Когда пинк выполнен, колено незамедлительно сгибается снова, напоминая хватательное движение, отчего *Ar-chagi* называется также и «хватательным пинком».

Радиус действия и напряжение силы могут быть существенно увеличены, если другая нога при нанесении пинка опирается на макоть стопы и разворачивается пяткой в направлении пинка. Это способствует лучшему участию бедра при уменьшении расстояния до цели.

Ar-chagi является самым прямым и быстрым пинком в таэквон-до, потому что течению движения не мешают никакие дополнительные комбинации и оно следует естественному ходу движения

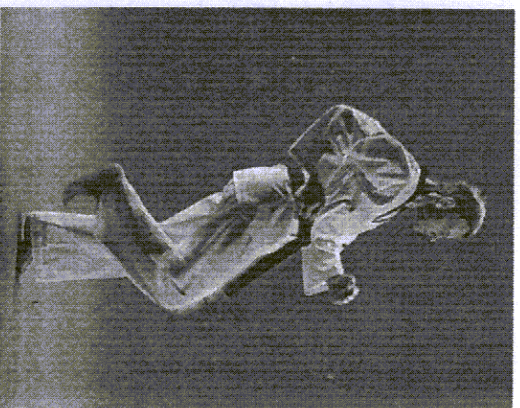


сустава ноги. На основе *Ar-chagi* строятся многие пинки, поэтому как базовый пинк он изучается прежде всего.



1 ➤

Ар-стаги



2 ➤



3 ➤



4

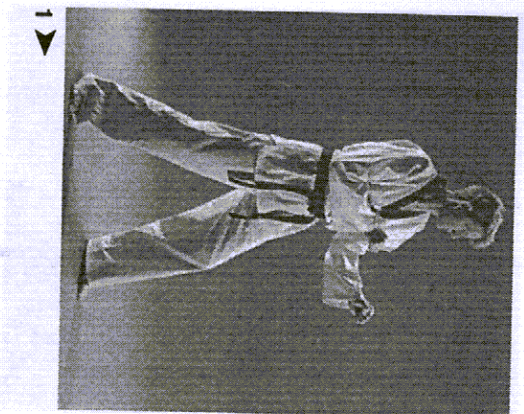
Движение:

- пиннок производится без каких-либо промежуточных остановок;
- колено поднимается вверх и сгибается;
- затем полностью выпрямляется;
- и снова сгибается;
- стопа выгнута, образуя продолжение большой берцовой кости;
- пальцы стопы подняты высоко вверх;
- ударным местом в данном случае является мякоть стопы;
- если опорная нога во время выполнения пинка поворачива-

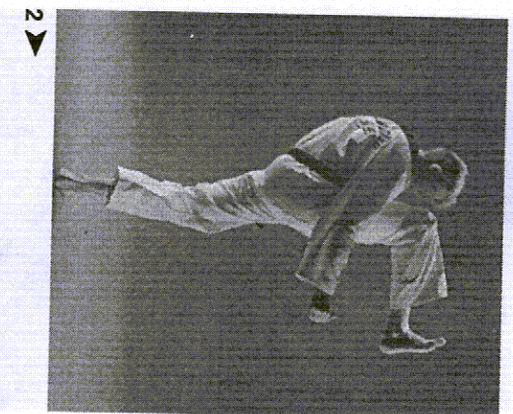
ется на мякоти стопы пяткой к направлению атаки, радиус действия увеличивается и пиннок становится сильнее за счет усилия бедра;

— не забывайте о дыхании и на-
пряжении тела.

развивается в ширину, от бедра и плеча, а не только от стопы. Увеличить толчок можно, если при ударе выгнать ногу вперед, а не просто ударить пяткой. Это делается за счет того, что при ударе стопа выгнута, образуя продолжение большой берцовой кости. Пальцы стопы подняты высоко вверх. Ударным местом является мякоть стопы. Если опорная нога во время выполнения пинка поворачивается на мякоти стопы пяткой к направлению атаки, радиус действия увеличивается и пиннок становится сильнее за счет усилия бедра. Не забывайте о дыхании и напряжении тела.



1 ➤



2 ➤



3 ➤



4

Міг-счагі

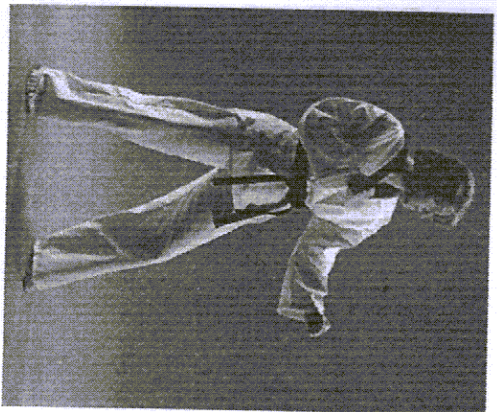
Міг-счагі дословно переводится как «пиннок-толчок» или лучше «пиннок-удар». С его помощью можно удерживать противника на расстоянии, а во многих случаях также и повалить на пол. В начальной фазе он похож на *Арсчагі*, только колено нужно поднимать вверх, насколько возможно, тем самым стопа достигнет оптимальной стартовой высоты. Если это будет выполнено, то колено распрямится быстро и сильно. Удар наносится всей подошвой стопы.

При *Міг-счагі* силовое участие бедра особенно важно, поскольку поворот опорной ноги на мякоти стопы пяткой в направлении пинка заслуживает особого внимания.

Движение:

- поднимать колено вверх, насколько это возможно;
- не прерывая движения, снова быстро выпрямить колено и нанести удар серединой подошвы стопы и пяткой;
- развернуть опорную ногу во время выполнения пинка на мякоти стопы пяткой в направлении пинка.





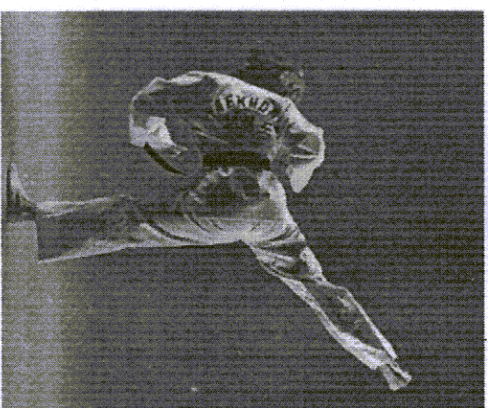
1 ➤



2 ➤



3 ➤



4 ➤

Dollyo-chagi

«Пиннок с разворотом» – вот дословный перевод *Dollyo-chagi*. Имеется в виду полукружное движение вперед ударной стопы. Как и *Ar-schagi*, *Dollyo-chagi* относится к так называемым пинкам-замкам, но удар при этом наносится не спереди, а сбоку. *Dollyo-chagi* «обходит», так сказать, защиту противника, чтобы добраться до цели. Выполняется как мягкотью стопы (стопа и пальцы сгибаются под углом к большой берцовой кости), так и подъемом стопы – затем подъем должен образовать продолжение большой берцовой кости.

Начальное движение соответствует таковому в *Ar-schagi*. Однако бедро во время выполнения движения пинка разворачивается так,

что цель поражается после выпрямления ноги под углом толчка в 90° прямо сбоку. Одновременно опорная нога поворачивается на мякоти стопы, пока пятка не станет точно в направлении пинка. Верхняя часть корпуса тела осуществляет при этом противоположно направленное поворотное движение. Выпрямившись, колено при пинке сразу же снова сгибается, в результате чего при *Dollyo-chagi* возникает захватывающее движение.

Сильнее, но в то же время медленнее получается пиннок, когда колено с самого начала описывает направленную наружу дугу. Для *Kyok-ra*, теста на слом, она является идеальным движением, для схватки же подходят описанные более быстрые варианты.

Движение:

- начальное движение соответствует такому же в *Ar-schagi*;
- бедро ударной ноги в движении сильно поворачивается вовнутрь;
- одновременно опорная нога разворачивается на мякоти стопы так, что пятка точно указывает направление пинка;
- когда ударная нога выпрямляется, стопа толчком идет к цели под углом в 90° вбок;
- когда цель поражается мякотью стопы, стопа и пальцы согнуты под углом к большой берцовой кости;
- при ударе подъемом нога вытянута и образует продолжение большой берцовой кости;



- верхняя часть туловища выпоняет при пинке противоположнонаправленное движение;
- движение плавное, нет никаких промежуточных остановок;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.

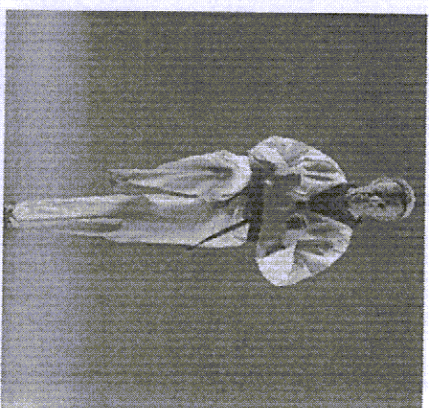
Vit'ui'-chagi

Vit'ui'-chagi значит крученный, или с поворотом, пиннок. Он является противоположностью *Dollu'-chagi*. Пиннок выполняется движением изнутри наружу, удар наносится мякотью стопы или подъемом. Прием весьма трудный и должен отрабатываться даже очень гибкими тазквондоистами продолжительное время, прежде чем его смогут применять правильно и действенно. *Vit'ui'-chagi* относится к пинкам-«захватам».

Начальная фаза совпадает с таковой в *Ar'-chagi*. Но когда ударная нога минует опорную, колени сразу же выпрямляется. Если распрямить колени невозможно, потому что это не позволяет физическое состояние проводящего прием, особое внимание следует уделить быстрому возвращению стопы назад, чтобы увеличить шокное действие. Положение стопы такое же, как и при *Dollu'-chagi*, независимо от того, наносится удар мякотью стопы или подъемом.

Движение:

- колени высоко поднять и согнуть;
- повернуть наружу и распрямить;
- снова согнуть;



1 ➤



2 ➤



3



- опорная нога поворачивается одновременно шагом на мякоти стопы и пяткой в направлении пинка;
- верхняя часть тела делает движение в противоположную сторону, при котором она поворачивается против направления пинка;
- движение плавное, без всяких промежуточных остановок;
- не забывайте о дыхании и направлении тела.

Упражнение для пинков-«захватов»

- поднять колени вертикально вверх и 5–10с прижимать к грудной клетке, сменить колени, повторять как можно чаще;
- голень с согнутым коленом под-



1 ✓



2 ✓



нять вверх вбок, держать за шиколотку и тащить вверх, пока бедро и голень не станут параллельны полу. Ногу в этом положении подвигать вперед-назад, сменить, упражнение повторять часто;

— сидя: большой палец и кисть руки охватывают изнутри пятку ноги на своей стороне, другая рука охватывает колено, нога выпрямляется раз 5–10 наружу и сгибается снова, меняется, повторять часто;

— попытаться делать это упражнение еще и стоя;

— не ставя ногу на пол, несколько раз подряд выполнить пиннок, ногу сменить;

— поднять стопу сзади, крепко взять ее, 5–10 с, прижимая, тащить вверх (бедро держать насколько возможно перпендикулярно полу), сменить ногу, повторять на каждой разминке.

Упражнения для ударов-толчков стопой:

- те же, что и для пинков-«захватов»;
- частые тренировки с мешком песка;
- тренировка с подушками для рук и кистей;
- растяжки;
- замахи ногой вперед, вбок, назад, с поддержкой и без.



1 ➤
Замах вперед



1 ➤
Замах вбок



1 ➤
Замах назад



2



2



2



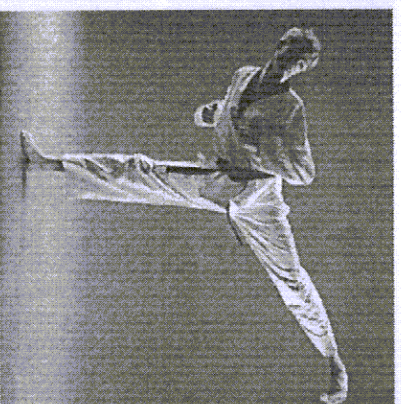
1 ➤



2 ➤



3 ➤



4

Yor-chagi

В переводе означает боковой пинк и проводится из бокового положения тела в основном при участии бедра. При выполнении сзади с фронтальной стойкой корпусом тела, в начальной фазе по-хож на *Ar-chagi*, но при этом опорная нога в любом случае поворачивается на макоти стопы пяткой в направлении пинка. Одновременное распрямление ударной ноги и корпуса в противоположных направлениях стимулирует сильное движение бедра. Нога и корпус тела в конечной позиции находятся на одной линии к направлению пинка, причем корпус нельзя наклонять сильно вниз. Взгляд через плечо в направлении атаки.

Удар наносится задней половиной ребра стопы и пяточной ко-

стью подошвы. Стопа ударной ноги и ее пальцы согнуты в стопу большой берцовой кости. Ребро стопы стоит параллельно или пяткой выше, чем макоть стопы. Колено не производит захватывающего движения, а остается приблизительно 0,5с выпрямленным, прежде чем снова согнется и стопа станет на пол. Опорная нога по окончании пинка твердо стоит подошвой на полу.

Движение:

- начальное движение производится из направленной вперед стойки, как при *Ar-chagi*;
- распрямляясь, разворачивает стопу ребром вверх;
- опорная нога поворачивается на макоти ноги, одновременно

выпрямляется ударная нога пяткой в направлении пинка;

- корпус тела выпрямляется вместе с ударной ногой, но в противоположном направлении;
- в конечной позиции корпус образует вместе с ударной ногой одну линию в направлении пинка;
- при боковом переходе шаге ударная нога устремляется прямо к цели;
- удар наносится задней половиной ребра стопы и пяточной костью подошвы;
- стопа и пальцы наклонены к большой берцовой кости;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.

Из боковой по отношению к противнику стойки *Yor-chagi* проводится к цели ближней ногой. Наиболее действенным прием оказывается тогда, когда опорная нога в направлении цели переключает ударную ногу спереди или сзади. Так как ударная стопа направлена к цели уже сбоку, ей больше не нужно проводить никакого вращения. Все другие движения соответствуют уже описанному течению движений.



1 ➤

Dwi-t-chagi

Пиннок назад является сильнейшим пинком на полу. Если нужно правильно и действенно провести его, то при выполнении пинка можно не задерживать взгляд на сопернике, спортсмен должен хорошо знать позицию цели или просчитать ее раньше, чем нанесет удар. Быстро определив цель, он поднимает колено вверх, а столу мимо колена — назад к цели. Ударная нога должна выполнять движение очень близко к от опорной ноги. Удар наносится платкой подошвы или ребром стопы. В то время как ударная нога выпрямляется, корпус проти-

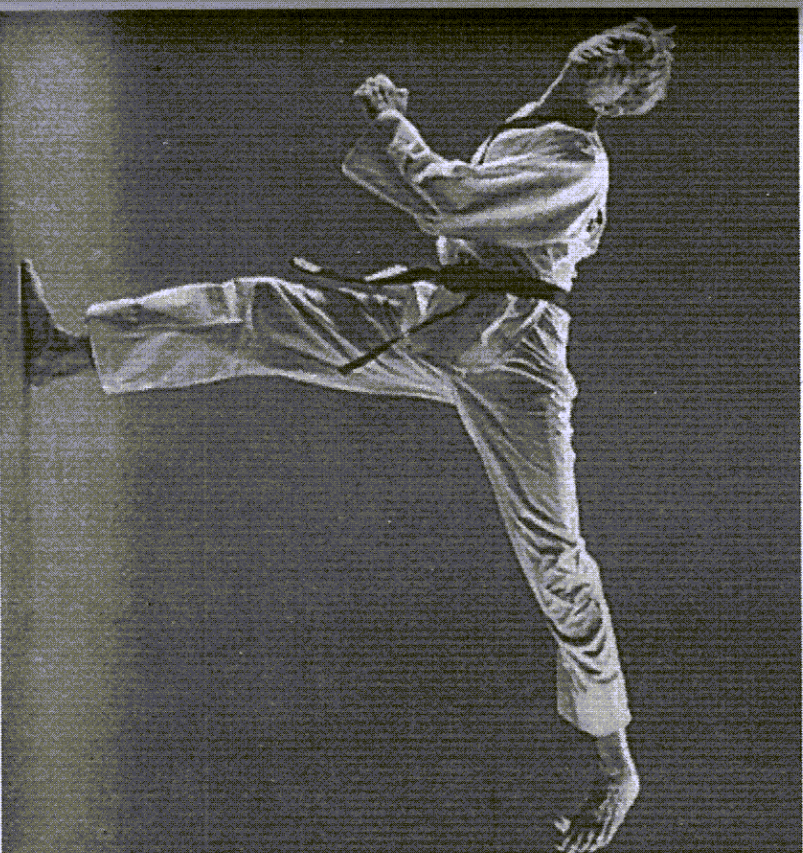


2 ➤

бается вперед, чтобы беспрепятственно применить движение бедром.

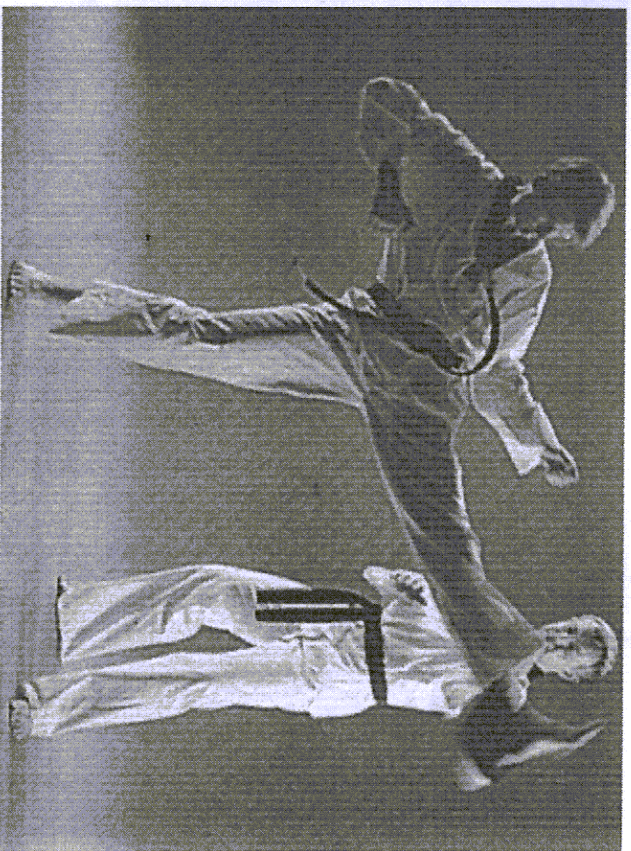
Движение:

- отпнуться и зафиксировать цель;
- поднять колено и, отняв ногу, не прекращая движения, продвигать ударную столу мимо колена опорной ноги назад к цели;
- ударная нога продвигается очень близко от опорной ноги;
- по возможности поражать цель поднятой платкой;



3

- корпус тела во время выполнения пинка должен наклониться вперед;
- не забывайте о дыхании и на протяжении тела.



Удары ногой

Типичными и наиболее привлекательными приемами в таэквондо являются удары ногой. Они действенно могут применяться из всех положений, также в непосредственной близости.

Так как в самом начале чувств меры еще отсутствует, разучивать удары ногой с партнером следует осторожно, так как остановка, как при других приемах, невозможна. Удары ногой выполняются с помощью колена, ладки, лопатки или ребра стопы.

Мигур-снги

Удары коленом вообще являются сильнейшим оружием и на соревнованиях запрещены. Они могут выполняться с очень близкого расстояния, при этом в большинстве случаев движения соперники предельно скованы. *Мигур-снги* служит поэтому преимущественно для применения с близкой дистанции при самозащите.

Удар сам по себе представляет собой не более чем просто движение согнутого колена вверх, как в первой фазе *Мид-снги*.



1 ►



2



1 ►



2

Он может быть изменен также в *Мигур-доллуд-снги*, подобно начальному движению *Доллуд-снги*.



1 ➤



2 ➤



3 ➤



4 ✓

Нигуё-счагё

Прием «удар хлыстом» с помощью задней части пятки можно провести 2 различными способами: при первом ударная нога после перестановки по идущей спереди назад дуге выпрямляется в направлении цели, поднимается вверх и горизонтальным ребром стопы поражает цель. После поражения цели колено быстро сгибается и нога возвращается назад.

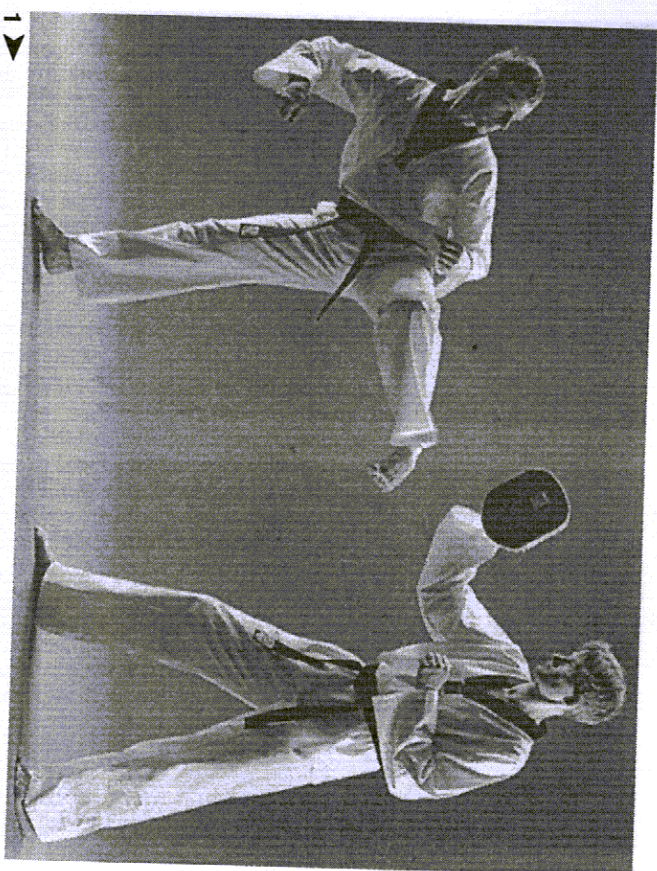
Второе исполнение проводится как *Уёр-счагё* рядом с целью для поражения, но на ее высоте, чтобы сразу же снова согнуть колено и задней стороной пятки нанести удар по цели. Но и здесь нога без задержки отводится назад.

Движение:

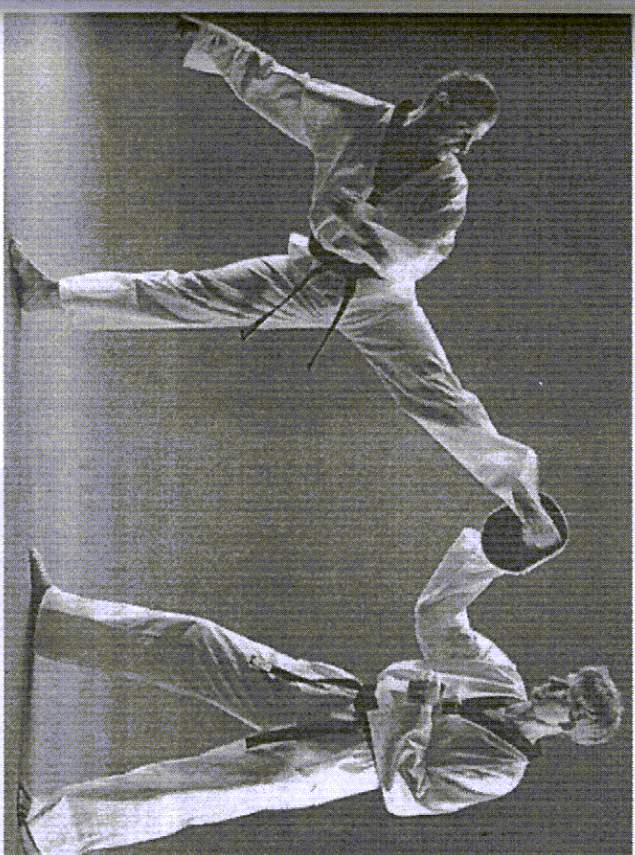
- ударная нога выпрямляется и ведется к цели по дуге спереди назад горизонтальным ребром стопы;
- после попадания колено быстро сгибается и нога отводится назад;
- или следует более быстрый и более легкий *Уёр-счагё* плотную к цели;
- колено сразу же и сильно сгибается, пятка направлена в цель;
- цель можно поражать задней стороной пятки или подошвой;
- не забывайте о дыхании и напращении тела.



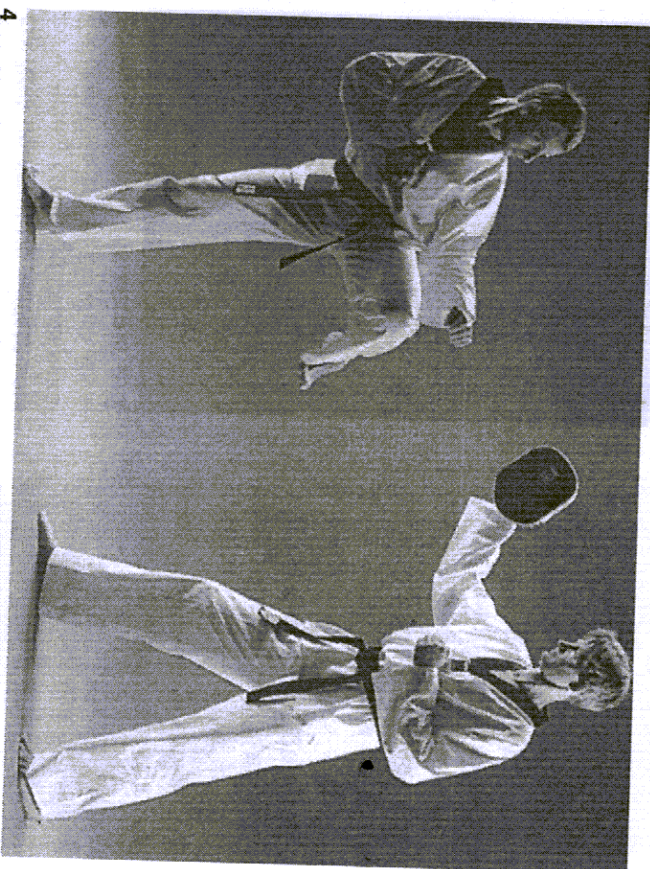
5



1 ▶



2 ▼



4

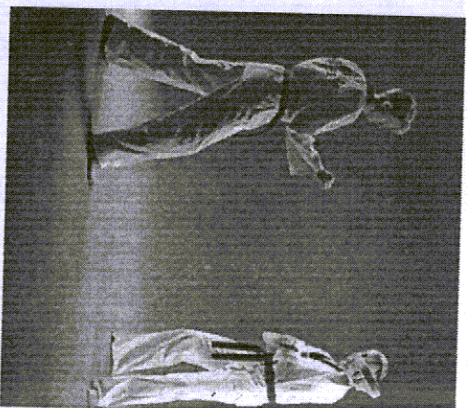


3 ▶

Naeryŏ-chagi

Удар вверх является хорошей неожиданной атакой, когда он выполняется прямо спереди. Удар, нанесенный движением по внутренней или наружной дуге, служит прекрасным контрударом.

Как и в направленном в защиту *Ar-chagi*, ударная стопа прежде всего совершает замах вверх перед корпусом. Во время этого движения опорная нога разворачивается на мякоти стопы пяткой в направлении удара. Как только ударная стопа достигла наивысшей точки, нога выпрямляется и обрушивается вниз в направлении цели задней стороны пятки или подошвой.



1 ➤



2 ➤



3 ▼



4

Движение:

- для замаха очень быстро и легко проводится слегка продвинутый вперед, направленный в сторону защиты *Ar-chagi*;
- в это же время опорная нога поворачивается на мякоти стопы пяткой в направлении удара;
- как только стопа достигает наивысшей точки, она обрушивается вниз на цель выпрямленной ногой;
- для поддержки верхняя часть тела при обрушивании вниз ноги отклоняется назад;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.

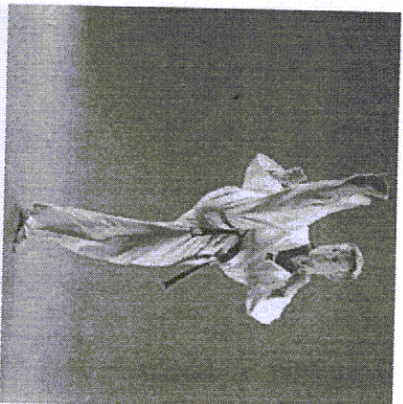
Sewō-an-shagi

Удар стопой по вертикали сна-
ружи вовнутрь может применяться
как для нападения, так и для по-
становки блока.

Прием довольно прост: стопа
легкосогнутой ударной ноги бьет
в цель движущейся по внешней
дуге подошвой или внутренним
ребром вертикально поставленной
стопы. Движение поддерживается
посредством вращения на мя-
коти стопы опорной ноги и по-
средством противоположного
движения верхней части тела при
попадании в цель.

Движение:

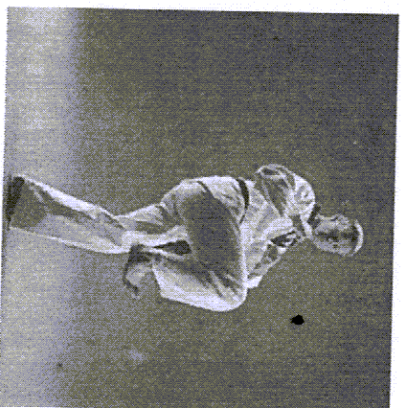
- легкосогнутая ударная нога де-
лает замах спереди по направ-
ленной наружу дуге;
- стопа при этом согнута под уг-
лом к большой берцовой кости;
- разворот к цели осуществляется
на мякоти стопы опорной
ноги;
- нога наносит удар подошвой
или внутренним ребром стопы
и сразу же подтягивается к
опорной ноге;
- не забывайте о дыхании и на-
пряжении тела.



1 ▼



2 ▼



3

Sewō-bakkat-shagi

Sewō-bakkat-shagi является про-
тивоположным Sewō-an-shagi при-
емом. Он производится изнутри
наружу и имеет сходство с *Vitōi-*
shagi.

Так же, как при *Niluō-shagi*, сто-
па описывает внутреннюю дугу
кверху к цели, так чтобы согнутая
под углом к большой берцовой
кости нога велась перпендикуляр-
но полу. Колени слегка согнуто и
удар наносится внешним ребром
или внешней стороной стопы.

Движение:

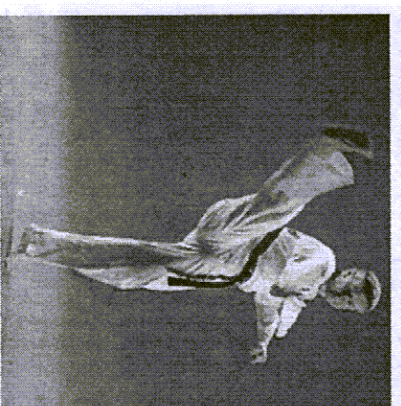
- слегка согнутая нога делает
замах спереди по внутренней
дуге;
- при этом стопа согнута под уг-
лом к большой берцовой кости;
- как только стопа начинает дви-
гаться по продланной ею дуге
наружу, опорная нога поворачи-
вается на мякоти стопы пяткой
в направлении удара;
- нога ударяет внешним ребром
стопы или внешней стороной
стопы;
- верхняя часть тела при попада-
нии ударной ноги поворачива-
ется в противоположном на-
правлении;
- не забывайте о дыхании и на-
пряжении тела.



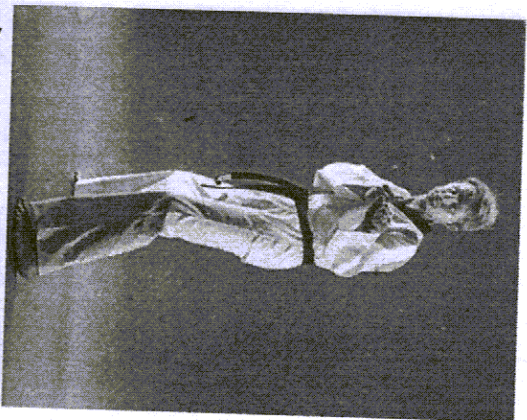
1 ▼



2 ▼



3



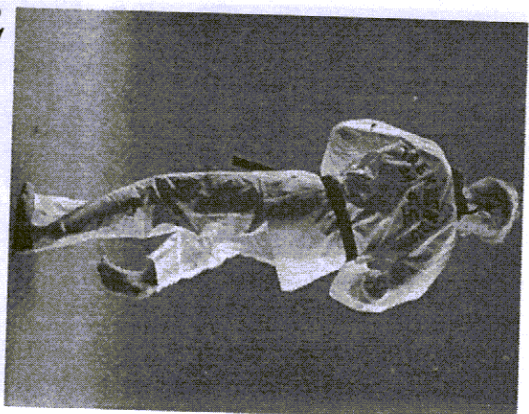
1 >

МОМДОЛЛЫО-ЧАГИ

Все выполняемые с разворота пинки и удары ногой называются *Momdollyo-chagi*, что означает удар с поворотом тела. Имеется в виду разворот тела назад и проведение приема отставленной назад ногой, годится для всех проводимых вбок, назад или наружу ударов.

Momdollyo-huryo-chagi

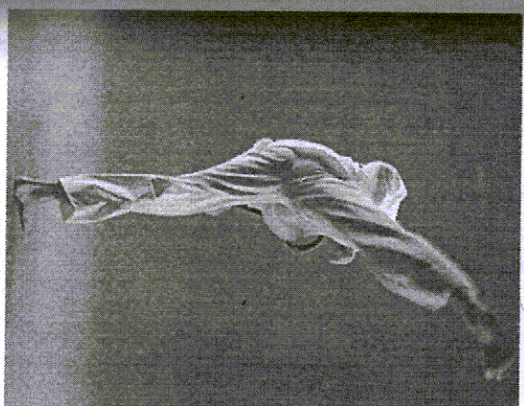
В выполнении *Huryo-chagi* не меняется ничего, если он выполняется с разворота корпуса. Стоит уделять больше внимания повороту, так как успех его



2 >

выполнения имеет значение также и для всех других ударов с разворота.

Наилучшей исходной позицией по отношению к цели является *Juchit* — или *Kima-soji*, но со слегка согнутыми коленями, и точно боковая позиция. Дело в том, что выдвинутая вперед нога *ни при каких обстоятельствах* с начала выполнения приема не должна передвигаться ни на один миллиметр (поворот вперед пятки в направлении вращения допускается лишь для начинающих). Только когда ударная нога оттолкнется и начнет движение к цели, опорная нога также начинает разворачиваться на мякоти стопы до тех пор, пока ее пятка в конце



3 >

приема не станет указывать в направлении удара. Здесь пятка опускается на пол, но не раньше и не позже.

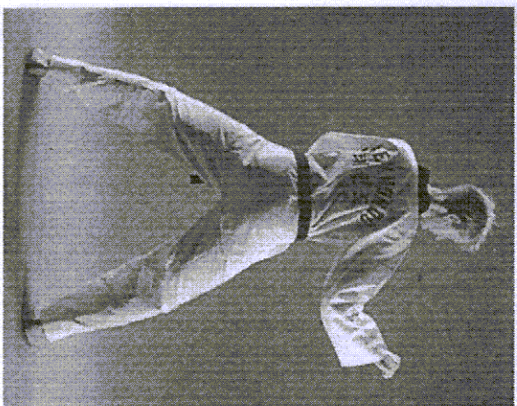
Это вращение настолько важно, что его следует изучивать очень интенсивно и так долго, пока выставленная вперед нога не будет двигаться до начала приема и не сможет удерживать абсолютное равновесие даже при самом быстром и мощном проведении. Важно, чтобы тяжесть тела размещалась практически на мякоти стопы в стартовой стойке и пятки прочно касались пола.



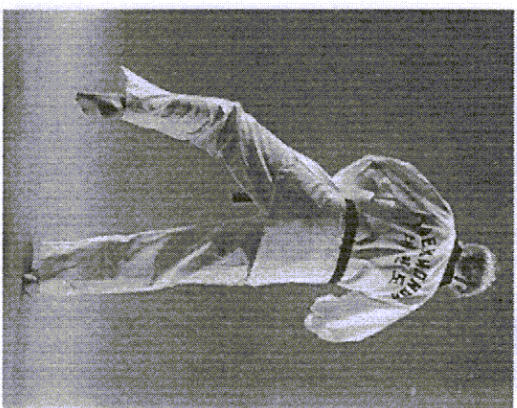
4 >



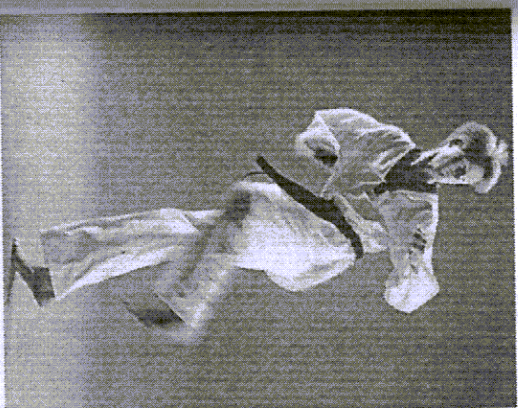
5



1 ➤



2 ➤



3 ➤



4 ➤

Движение:

- выдвинутая вперед поворотная нога полностью неподвижна до отталкивания ударной ноги;
- ударная нога отталкивается и движется по прямой;
- после чего опорная нога выплывает на мякоти стопы направленное назад поворотное движение, пока пятка в конце приема не повернется в направлении удара;
- после окончания удара стопа сразу же отводится назад, обеспечивая абсолютное равновесие;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.



1 ➤



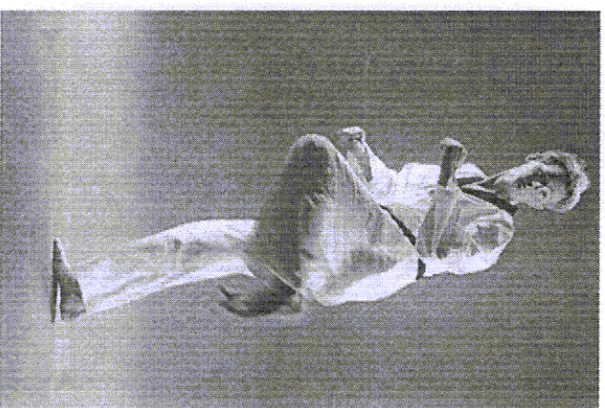
2



5



1 ➤



2 ➤



Момдолуё-уёр-чаги

В принципе ход движения удара в бок с поворотом тела такой же, как и в предыдущем случае при *Момдолуё-хууё-чаги*, отличается только специфическим движением *Уёр-чаги* и боковым конечным положением корпуса.



1 ➤



2 ➤



3 ➤



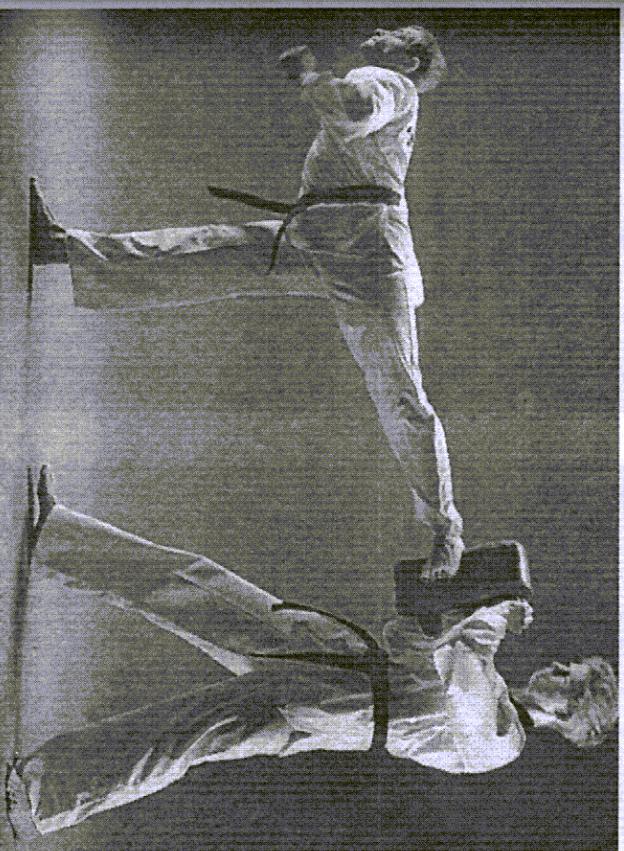
4

Мотдоллоу-двит-счаги

Удар назад с поворотом тела называется просто *Dwit-schagi* и, как правило, предназначен для соревнований, так как борьба спиной к противнику по определенным причинам запрещена и этот всеми признанный действенный удар поэтому выполняется практически исключительно из разворота назад.

В ходе движения обязательно необходимо, чтобы ударная нога проходила почти вплотную рядом с опорной. Выполняется лишь четверть поворота корпуса тела, как и многие удары. Поэтому *Мотдоллоу-двит-счаги*, естественно, проводится гораздо быстрее, чем другие удары с поворотом корпуса.

В остальном все проводится так же, как описано в начале выполнения удара *Мотдоллоу-хиу-счаги*, а также *Мотдоллоу-двит-счаги* и всех других ударов с поворотом тела (*Мотдоллоу-паеу-счаги*, *Мотдоллоу-сеу-ваккат-счаги* или *Мотдоллоу-бийй-счаги*).



8

Экзотично в баях манчжурского
сейчас бы изумовали бы, что бы
манчжон-дэиу отс, уловив манч

Тiwō-сhаgі

Таэвон-до знаменито тем, что все удары могут также выполняться и в прыжке – *Тiwō-сhаgі*. Но прыжки, так же как и удары в прыжке, предполагают необходимость постоянно поддерживать физическую форму, развивать силу и быстроту прыжка, поскольку удары в прыжке требуют большого расхода энергии, нежели из положения стоя. И при правильном выполнении гораздо результативнее.

Тiwō-ар-сhаgі

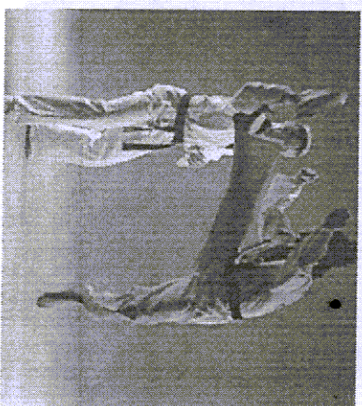
Удар спереди в прыжке можно обозначить и как «двойной удар», если он выполняется выдвинутой вперед ногой. Быстрый замах одной ногой может служить и обманным движением до подскока второй. В прыжке согнутая ударная нога быстро распрямляется вперед. *Тiwō-ар-сhаgі* может, разумеется, проводиться также и без вышеназванного удара – «ножниц» прямо выдвинутой вперед или отставленной назад ногой. Подскок может быть очень разным. Так, например, можно подпрыгнуть с выставленной вперед, отставленной назад ногой или одновременно на двух ногах. Кроме того, можно подпрыгнуть с места или после одного или нескольких шагов разбега. Все же единственный удар в прыжке с места, который проводится на большой высоте, это удар-ножницы.



1 ▼



2 ▼



3



1 ►



2 ▼

В принципе *Тiwō-dollyū-schagi* в начальной фазе выполняется, как *Тiwō-ар-сhаgі* во всех его вариациях, лишь в прыжке добавляется сильный поворот бедра в направлении противника, чтобы добиться наибольшего результата при прямом попадании сбоку.



3 ▼



4



Twio-yōr-chagi

Боковой удар в прыжке является самым сильным и позволяет подпрыгнуть выше, чем в других приемах, если спортсмен отталкивается для прыжка выставленной вперед ногой и при повороте выносит другую ногу для удара вперед. Если опорная нога в заключительной фазе поднята вверх по отношению к ударной ноге, *Twio-yōr-chagi* действует особенно жестко. Но ради безопасности приземления многие отказываются от этого приема, избегая большого приложения силы.

Отрабатывая удар откинутой вверх толчковой ногой на мешке с песком, через некоторое время можно добиться большого ус-

пеха. При этом мешок с песком следует подвешивать так высоко, чтобы после попадания его нижний край не мог раскачиваться на высоте направления удара, иначе приземление будет тогда действительно опасным. Как правило, *Twio-yōr-chagi* выполняется после одного или нескольких шагов разбега, но в схватке — нередко также и с места или после скольжения выставленной вперед ноги.

В схватке во многих вариациях *Twio-yōr-chagi* чаще всего используют против корпуса. Но в бою в ширине случается из-за недостаточной высоты другая нога не может быть откинута вверх. Популярнее также удар выставленной вперед ногой, когда для прыжка одновременно отталкиваются этой или обеими ногами. Подпрыгивание с помощью отставленной назад ноги является ранее проводимым *Yōr-chagi* с места, удар с места наносится выставленной вперед ногой. Сам удар, движение стопы и ноги, а также верхней части корпуса производится как при ударе с места.



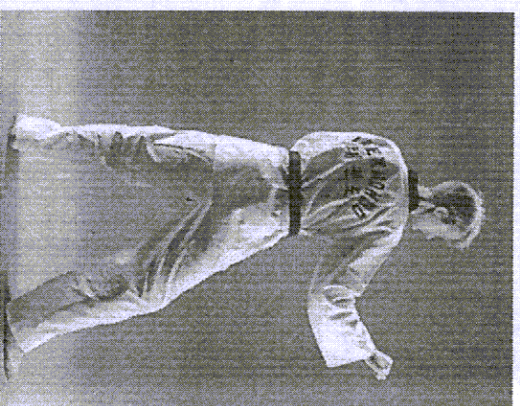
Тwй-тотдolly-й-й-сhаgі

Все сказанное об ударе сбоку в прыжке с поворотом корпуса тела относится и к удару назад в прыжке с поворотом корпуса – *Тwй-тотдolly-й-сhаgі*, выполняемому лишь с меньшим на одну четверть поворотом корпуса.

Тwй-тотдolly-й-сhаgі может выполняться двумя различными способами: отставленной назад ногой прямо в направлении назад с полуборотом корпуса тела (180°) или выставленной вперед ногой с полным разворотом корпуса вперед (360°).

При ударе отставленной назад ногой в большинстве случаев подпрыгивают на обеих ногах одновременно, в воздухе разворачиваются и наносят удар отставленной до этого назад ногой. Но подпрыгивание может выполняться и выставленной вперед ногой, затем толчком отставленной назад ноги выполняется поворот. Отталкивание может также выполняться только отставленной назад ногой, но тогда это будет часто выполняемый скользящий вперед *Мотдolly-й-сhаgі*. *Тwй-тотдolly-й-сhаgі* в таком виде особенно важен как контрудар, но очень быстрые спортсмены и спортсменки могут использовать его и в нападении.

Часто при нападении этот прием исполняют с полным разворотом корпуса вперед. В таком слу-



1 ➤

чае удар производится выдвинутой вперед ногой, которой также отталкиваются для прыжка. Отставленная назад нога служит для проведения поворотного движения и для замаха.



2 ▼



3



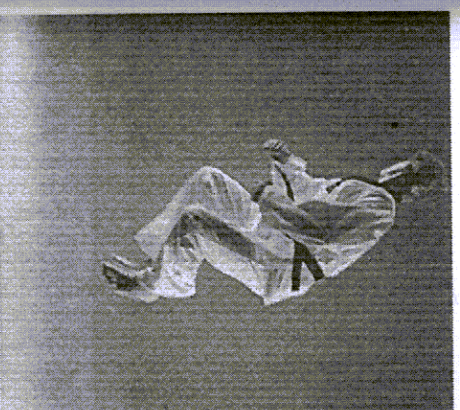
1 ➤



2 ➤

Движение (360°):

- оставленная назад нога отталкивается и затем производит замах в движении вперед;
- в это движение включается подпрыгивавшая выставленная вперед нога;
- она поддерживает одновременно начавшееся вращение вокруг оси корпуса;
- во время разворота верхняя часть тела удерживается выпрямленной и ударная нога сгибается для удара;
- разворот закончен, когда толчковая нога снова указывает в направлении цели;
- она быстро выпрямляется еще при развороте назад и производит *Yōr-chagi*;
- корпус приводится на одну линию с ударом;
- не забывайте о дыхании и напряжении тела.



3 ➤

Упражнения для ударов в прыжке:

- подпрыгнуть вверх и подтянуть оба колена к груди;
- подпрыгнуть вверх и совершить оборот вокруг себя, раз с выпрямленными ногами, раз с подтянутыми к груди коленями;
- тренироваться с высокоподвешенным мешком с кукурузой или песком;
- тренировать удары в прыжке на подвешенных мягких предметах, таких как теннисный мяч, лоскут ткани или листок бумаги, мячик из бумаги.



4 ➤

БЛОКИ С ПОМОЩЬЮ НОГ

С помощью ног в тэаквон-до также отбивают некоторые атаки, хотя некоторые приемы применяются для нападения, впрочем, как и почти все блоки с помощью рук.

Блоки ног требуют большой тренировки, для действенного их применения спортсмен должен быть очень быстрым и ловким. Некоторые блоки могут также служить для подготовки других ударов, поэтому они сопутствуют каждому тэаквондисту – от начинающего до мастера.

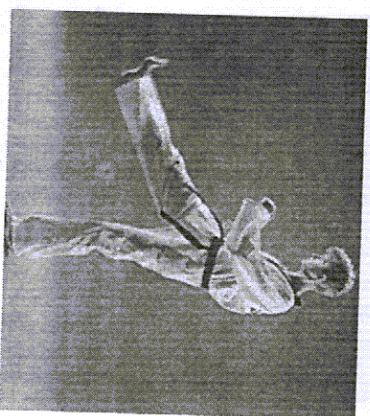
Ар-ча-оллиги

При замахе ногой вперед выпрямленная нога с поднятыми к большой берцовой кости стопой и пальцами поднимается вверх вперед. Удар наносится мякотью стопы, верхняя часть корпуса по возможности выпрямлена. После удара нога должна как можно быстрее опуститься вниз и при сохранении равновесия выдвинута вперед. Пятка опорной ноги слегка развернута на махоты стопы в направлении вперед.

При полностью поднятой передней ноге в заключение может быть выполнен уже описанный *Магуд-чаги*, после того как пятка опорной ноги полностью поворачивается в направлении удара и бедро ударной ноги оптимально использовано.



1 ✓



2 ✓



3



1 ✓



2 ✓



3

Yör-cha-olligi

Ребро стопы является защитной частью, после того как выдвинута вбок нога поднимается в боковом замахе. Как и в *Yör-cha-gi*, лучший результат достигается, если верхняя часть туловища и ударная нога образуют одну линию. Положение стопы такое же, как при *Yör-cha-gi*. Опорная нога поворачивается на махоты стопы по возможности пяткой в направлении удара. После проведенной защиты нога, как можно быстрее, снова опускается вниз. Тело не перемещается в направлении удара, а защитная стопа снова возвращается в направлении опорной ноги.

Yör-cha-olligi может как продолжение приема быть преобразован в *Нигуд-чаги*.

Части рук и ног, применяемые для нападения и блоков

Ушйок – кулак

Сжимание кулака:

- крепко согнуть пальцы,
- большой палец первой фаланги прижать к указательному и среднему пальцам.

Положение кулака:

- ладонь держать выпрямленным;
- сгибы суставов указательного и среднего пальцев образуют при этом продолжение лучевой кости,
- одновременно они являются единственными частями для атаки при ударе кулаком.



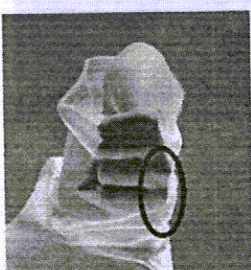
1 V



2 V



3



7

Дйпг-йитёк – тыльная сторона кулака

Верхние стороны сгибов суставов указательного и среднего пальцев являются частями атаки при ударе тыльной стороной кулака.



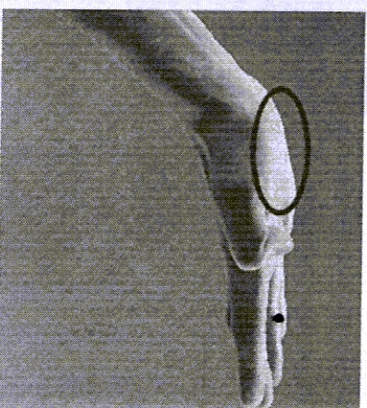
Ме-йитёк – основание кулака

– удар наносится мякотью кулачка мизинца.



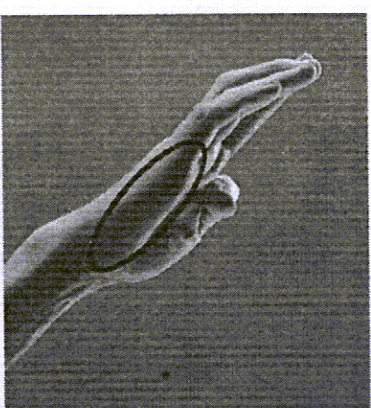
Ватапг-сон – ладонь, мякоть ладони:

– для постановки блока мякоть ладони используется вместе с ладонью,
– для выполнения толчков и ударов служит только мякоть ладони.



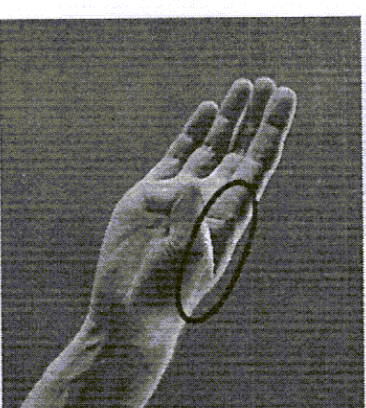
Сопнал – ребро кисти:

– ребро кисти проходит по линии от мизинца до локтевой кисти;
– пальцы слегка согнуты, чтобы напрячь ребро кисти;
– большой палец сильно согнут;
– ударная площадь простирается от мизинца до запястья.



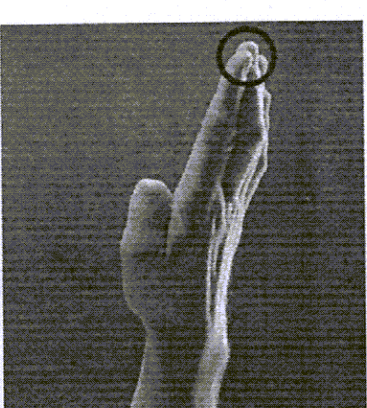
Сопнал-дйпг – тыльная сторона ребра кисти:

– ребро кисти проходит по линии от указательного пальца до локтевой кисти;
– пальцы слегка согнуты и большой палец наклонен внутрь, чтобы напрячь и стабилизировать тыльную сторону ребра кисти (внутреннее ребро кисти);
– ударная площадь простирается от указательного пальца до запястья.



Соп-кйт – кончики пальцев:

– пальцы вытянуты;
– при нанесении удара или также до этого средний палец сгибается и кончики пальцев выравниваются по одной линии от указательного до безымянного пальца;
– большой палец сильно согнут;
– кончики указательного, среднего и безымянного пальцев образуют площадь нанесения удара.



Вакайт-ралток – внешняя сторона предплечья

- блокировочная часть со стороны локтевой кисти простирается от запястья до локтя.



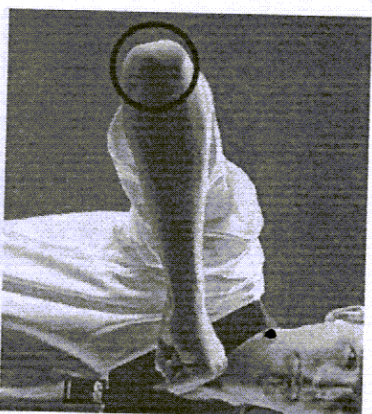
Ап-ралток – внутренняя сторона предплечья

- блокировочная часть со стороны локтевой кисти простирается от запястья до сгиба руки.



Ралкур – локоть

- локтевая кость спереди и сбоку, а кроме этого еще головка локтя.



Аршук – мякоть стопы:

- пальцы сильно выгнуты кверху;
- удар наносится мякотью стопы ниже пальцев.



Валдунг – подъем стопы:

- стопа и пальцы выгнуты;
- подъем стопы образует продолжение большой берцовой кости;
- удар наносится подъемом от пальцев до щиколотки.



Валнал – ребро стопы:

- стопа и пальцы выгнуты в направлении большой берцовой кости;
- удар наносится ребром стопы со стороны мизинца.



Balhal-dǵıng – тыльная часть ребра стопы (внутреннее ребро стопы):

- стопа и пальцы выгнуты в направлении большой берцовой кости;
- удар наносится внутренним ребром стопы.



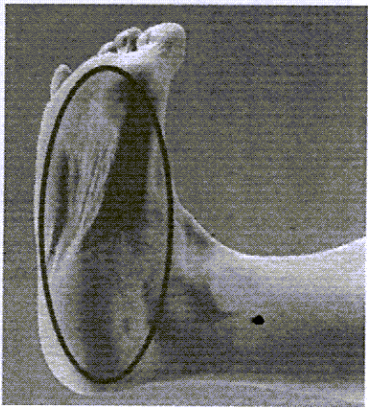
Dwǵıktıshǵı – «задняя пятка» («ахиллесова пята»):

- в данном случае стопа наклоняется в направлении большой берцовой кости;
- удар наносится пяткой ниже ахиллесова сухожилия.



Balbadak – подошва стопы:

- удар наносится всей подошвой;
- стопа при этом или наклонена под углом или вытянута.



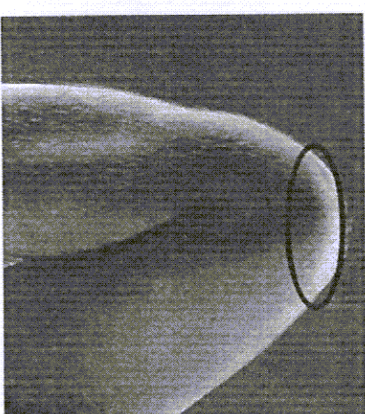
Dwǵıtsıhıuk – «нижняя» пятка:

- стопа наклонена к большой берцовой кости;
- удар наносится в основном подошвой пятки.



Mıgǵır – колено

- удар наносится верхней стороной согнутого колена.



Одежда и церемониал

ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ

Добок

Dobok – это костюм из легкого белого льняного полотна, состоящий из куртки с запаховывающимися полами или надевающейся через голову (современная версия), брюк и *ту* – пояса.

Куртка должна прикрывать зад, и ее рукава достают по меньшей мере до более чем половины предплечья, по большей – до запястий.

Брюки должны быть шиты так, чтобы в них можно было сделать боковой шпатель. В длину они, по крайней мере, достигают щиколоток.

Ту должно хватить, чтобы 2 раза обернуть его вокруг талии, причем после завязывания специальным узлом оба конца пояса свешиваются вниз на одинаковую длину между 25–30 см.

Куртка обладателя дана должна иметь воротник с черным бортом.

Чтобы после тренировки не идти домой в мокрых от пота трусах, рекомендуется надевать под брюки спортивные плавки.

Завязывание *ту*

Пояс закрепляется так, чтобы оба конца были одинаковой длины и его середина была на животе. Оба конца заводятся назад и идущий с правой стороны конец за спиной подсовывается вниз под идущий слева.

Подсунутый вниз конец ведется вперед к середине живота, где он снова выходит снизу из-под пояса и свешивается вниз. Другой конец ведется поверху и спереди просовывается снизу вверх под оба слоя пояса. Пояс затыгивается туго с помощью обоих концов. Свисающий вниз конец теперь гладкий, т. е. не перекурчивает пояс. Теперь надо завязать конец сверху и затем тянуть за оба конца пояса, пока узел не будет завязан прочно.

Ту лишь тогда завязан правильно, если оба его конца имеют одинаковую длину.



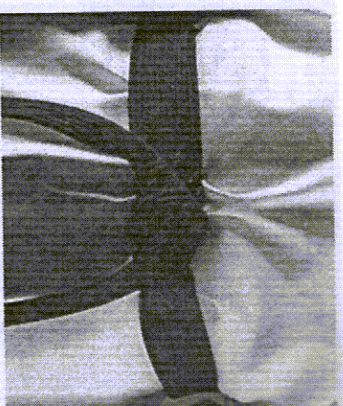
1 ▼



2 ▼



3 ▼



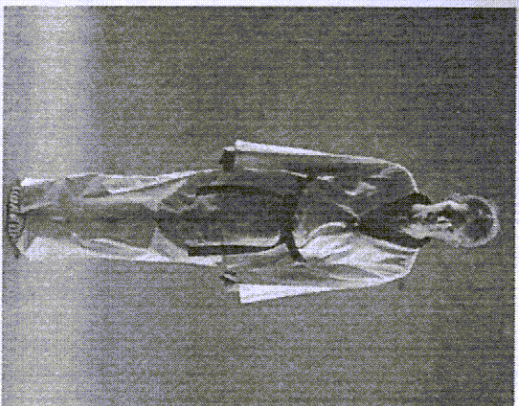
4



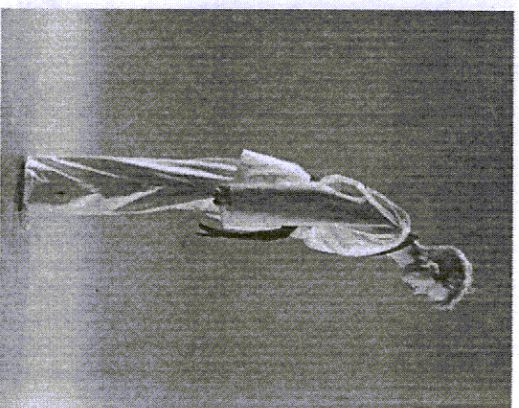
5 ▲



6 ▲



Kyōgle

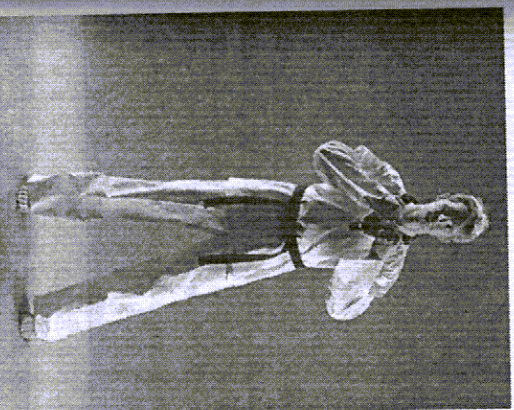


Kyōgle, вид сбоку

ны от учителя, когда тот стоит лицом к ученикам, в первом ряду тренирующихся, затем слева по рангу строятся обладатели высоких степеней пояса. Соответственно этому выстраиваются ряды. После того как ученики построились, учитель подает команду *Shauōi*, при которой ноги сдвигаются в *Mo-sōgi*. Руки, слегка сжаты в кулаки, расслабленно опущены по бокам. Если имеется национальный флаг, ученики и учитель вместе по его команде *Kyōgle* отдают приветствие в его направлении. Затем учитель поворачивается к ученикам и вышедший по рангу ученик выкрикивает *Sabot-kyōgle* (приветствует мастера) или *Sabotit-kyōgle* (при-

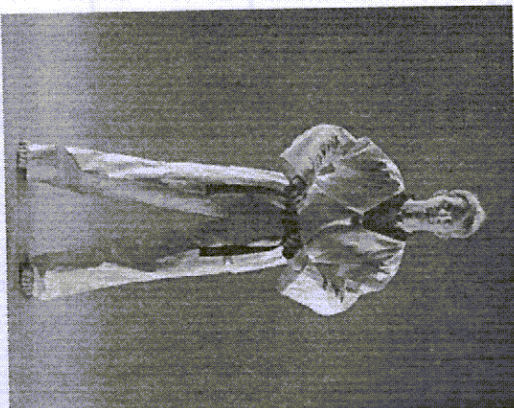
ветствует великому мастеру), если он имеет дан выше четвертого. При этом обе стороны совершают поклон. Если учитель не имеет дана, приветствие ограничивается *Kyōgle*.

После разминочной гимнастики учитель проводит новое построение и выкрикивает *Shauōi* (сконцентрироваться в *Mo-sōgi*). Затем следует команда *Jinbi* и если не следует никаких других команд, левая нога отводится вбок в *Nagahi-sōgi* или *Ryōhi-sōgi*, а кулаки приводятся в положение *Jinbi* перед животом. Расстояние от кулаков до живота составляет примерно ширину кулака, так же как расстояние между кулаками. Они находятся на высоте пояса,



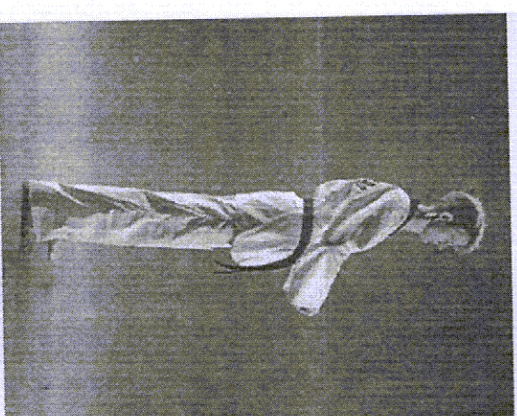
1 ➤
Jinbi

причем руки в плечах слегка прилегают к верхней части корпуса. После окончания тренировки прощание происходит в той же последовательности, что и построение и приветствие в начале тренировки.

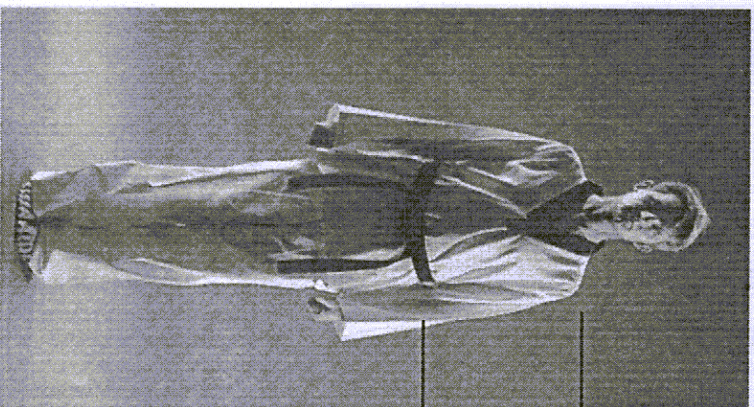


2

Jinbi, вид сбоку



Спарринг и схватка



СТУПЕНИ АТАКИ

ŏlgi: голова и шея до ключицы.

motong: корпус тела до пупка.

agi: корпус тела ниже пупка.

Тренировочный спарринг

Спарринг является подготовкой для свободного боя в случае необходимости или на соревнованиях. Здесь таквон-до знает много вариантов, которые постепенно развивают чувство партнера, дистанции, правильного момента, необходимой быстроты и степени применения силы, а также точное чувство времени, т. е. учит наи-

Sebŏn-kyŏnggi

Схватка в три шага, хотя и не эк-
заменуется, должна изучаться как
помощь в освоении основной
школы. Три атаки в течение трех
шагов отбиваются трижды и по-
сле последнего отражения с помо-
щью подходящего приема нано-
сится встречный удар. Встречный
удар останавливается в несколь-
ких сантиметрах от цели, по воз-
можности наиболее точным при-
емом. Верно выполняемые стойки,
атаки и приемы блоков являются
предпосылками для правильного
выполнения *Sebŏn-kyŏnggi*. Встреч-
ный удар сопровождается осво-
бождающим энергией боевым кри-
ком *birar*.

Нападающий должен точно вы-
полнять свой прием в отношении
к части тела защищающегося, ко-
торую он намерен поразить, а не
ожидая отпора из района цели,
где предположительно заканчива-
ется защита. При этом его стопа
при движении вперед наружу дол-
жна стоять рядом со стопой защи-
щающегося, и он должен соразме-
рять длину своего шага с длиной
шага партнера, который отходит
назад.

При тренировках в паре жела-
тельно, чтобы партнеры были при-
мерно одинакового роста.

Выполнение

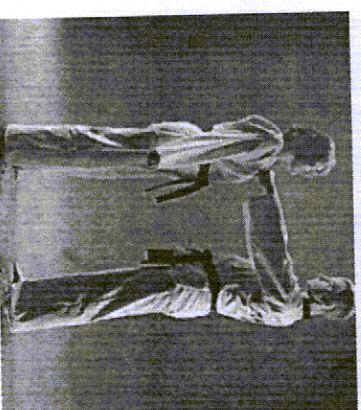
— по команде *Sharyŏt* партнеры
становятся на расстоянии при-



Sharyŏt



Kyŏnggi



Расстояние



Jinbi

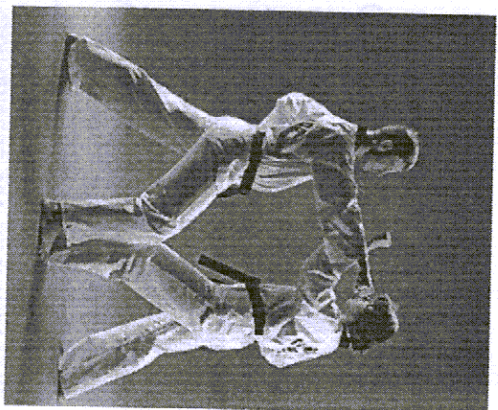
мерно метра лицом друг к другу в стойке *Mo-a-sōgi*;

- по команде *kuōgle* партнеры приветствуют друг друга легким поклоном, глядя друг на друга;
- после команды *Jinbi* нападающий отходит вправо назад, в левостороннюю *Ar-gi* и с криком *bihar* проводит слева *Agaе-takki*;

– одновременно защищающийся оставляет левую ногу в сторону в *Naginhi-jinbi-sōgi* или *Ryōhi-jinbi-sōgi*;

– после выкрика нападающего *bihar* (что значит: «Я готов к атаке») защищающийся тоже отвещает *bihar* («Я готов к защите»), если он в достаточной мере подготовился к нападению;

– нападающий называет словами *ōgi*, *Aga* или *Motong* ступе-



1 ▶

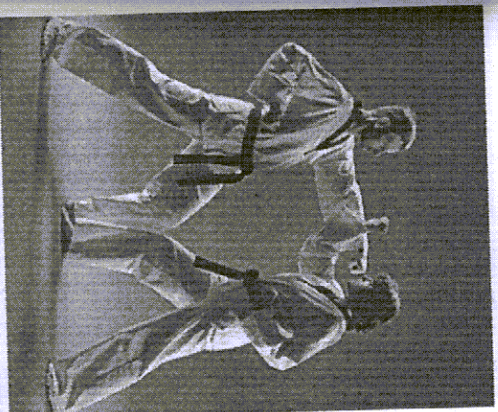
ни нападения и приближается тремя шагами к защищающемуся, по мере надобности производя атаку в названной ступени;

– защищающийся, отходя назад, отбивает три атаки;

– после третьего отпора защищающийся наносит ответный удар подходящим приемом, одновременно выкрикивая *bihar*;

– после контратаки нападающий отводит выставленную вперед ногу в *Naginhi*- или *Ryōhi-jinbi-sōgi*, защищающийся, напротив возвращает свою задействованную в последнем движении ногу в положение готовности;

– теперь защищающийся становится нападающим, возвращается справа в левостороннюю *Ar-gi* и с криком *bihar* проводит левосторонний *Aga-takki*;



2 ▶

– весь процесс повторяется теперь в обратном направлении;

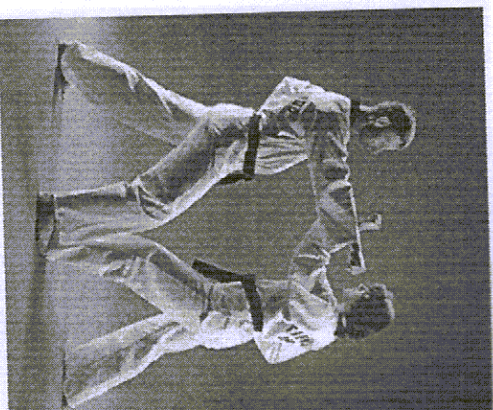
– по окончании упражнения учитель выкрикивает *biitan* (конец) и оба партнера становятся в *Jinbi-sōgi* друг перед другом;

– после команды *Sharōt* сначала правая, затем левая нога ставится на полпути внутрь к *Mo-a-sōgi*;

– по заключительной команде *kuōgle*, как уже описывалось ранее, происходит приветствие;

– *Dibōi* и *Naginbi-kuōgi* тоже выполняются по этой схеме.

Так как ни искусство атаки, ни искусство защиты не регламентируются, они могут варьироваться, при проведении этих видов спарринга полностью свободно используется все, что помогает добиться преимущества.



3 ▼



4

Dib'ôn-kuy'itgi

Прогрессивной версией видов спарринга основной школы является двухшаговая борьба. При *Dib'ôn-kuy'itgi* нападают и защищаются в двух шагах, и ответный удар наносится слева. Здесь тоже могут обсуждаться две различные ступени атаки. На занятии для продвинувшихся договоренность о ступени атаки может не обсуждаться. При дальнейшем обучении атаки начинаются прямо из *Jilbi-sôgi*, причем защищающийся заранее не знает, с какой стороны начнется нападение. Если нападение производится прямо из *Na'rahn'i- Ruy'hi-jilbi-sôgi*, следует соблюдать некоторые предписания:

- после приветствия оба партнера ставят сначала левую, затем правую ногу в стороны на ловину ширины плеч в выбранную позицию *Jilbi*;
- нападающий начинает каждую атаку согласно правилам основной школы: замах для удара или постановка ударного кулака, начиная с позиции готовности, на бедро.

По всем остальным пунктам выполнение соответствует таковому в *Sêb'ôn-kuy'itgi*. В остальном имеет значение следующее: кто первым выкрикнет *gil'pâr*, тот и нападающий.

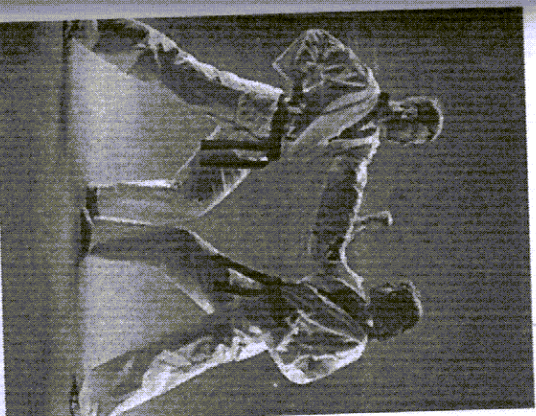


1 ➤
Dib'ôn-kuy'itgi

Нап'б'ôn-к'уй'итги

Как правило, при борьбе в один шаг ступени нападения обьявляются лишь между партнерами до зеленого пояса, рангом выше – только при особых обстоятельствах или на экзаменах.

Нап'б'ôn-к'уй'итги выполняется только с одним атакующим движением и одним защитным, после чего следует ответный удар. Наряду с техническим обучением *Нап'б'ôn-к'уй'итги* служит также развитию реакции, поэтому продвинувшиеся в большинстве случаев отказываются от шага назад перед атакой и проводят ее прямо из *Jilbi-sôgi*.



2 ➤

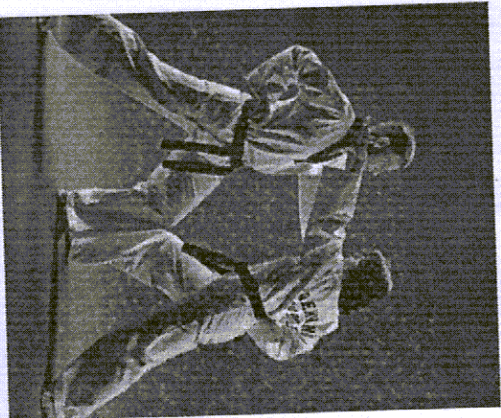


3



1 ➤

Нап'б'ôn-к'уй'итги



2

Боевой спарринг

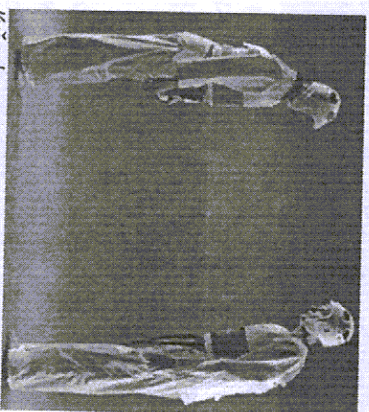
При боевом спарринге оба партнера после приветствия и команды *Jinbi* занимают боевую стойку: это более или менее направленная вперед или вбок полувысокая стойка, которая обеспечивает большую подвижность. Эта стойка для каждого индивидуальна и выбирается по желанию.

Боевой спарринг может проводиться и без защитной экипировки, в этом случае разрешается лишь легкий контакт с телом.

Палитра боевого спарринга простирается от заученных комбинаций или контратак до свободных импровизаций. Нападающий может атаковать один или много раз, после чего подвергшийся нападению в конце условной атаки должен сразу же провести контратаку. Нападающий может быть назначен, или партнеры тренируются, меняясь ролями. Навысшей ступенью боевого спарринга является, в конечном счете, свободное выполнение атаки, защиты и контратак.



Charu't



Ku'ongle



Jinbi

КУ'ОУСИ

Свободная схватка полностью самостоятельных партнеров – естественный кульминационный пункт боевого искусства. Для молодого спортсмена, который еще не имеет самоутверждения, такая схватка дает возможность сравнить себя с другими единомышлениками: бой проходит как состязание. Разумеется, спортивное соревнование подчиняется строгим правилам, которые прежде всего оберегают здоровье соревнующихся, воспитывая в них в качестве «побочного продукта» порядочность. Соблюдение правил позволяет соревнующемуся совершенствоваться не только на физическом, но и на духовном уровне.

Ясно, что при приблизительно одинаковых достижениях один партнер всегда лучше другого, хотя во многих случаях это зависит от спортивной формы на данный день или психического настроя. Поэтому в таэквон-до решающей является не победа или поражение, а владение телом и духом. Если спортсменка или спортсмен приведет их в согласие и исполняет в схватке свои лучшие достижения, ему или ей будет легче выиграть соревнование даже у более опытного партнера. Ошибочные решения в счет не идут.

Соревнования проходят в детском, юношеском и взрослом классах между участниками-жен-



Попадание в голову



Попадание кулаком



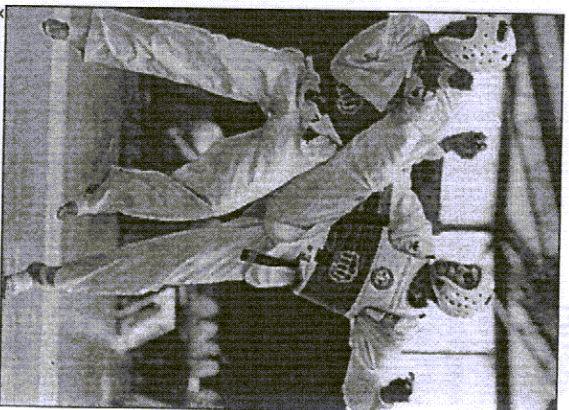
Попадание в корпус

щинами и участниками-мужчинами. Кроме этого, по мере необходимости все разделяются на 8 весовых категорий, внутри которых обеспечиваются возможности равноценных встреч.

Участники одеты в белые *dobok*, защитные жилеты, шлемы, защитные шитки для предплечий и голеней. Спортсмены начинают схватку с расстояния около 2 м друг от друга посреди площадки для боя размером 8х8м, площадка для схватки вместе с зоной безопасности – 12х12 м. Зона безопасности отгибает по кругу площадку для схватки равномерной полосой шириной в 2 м.

Схватка длится 3 раунда по 3 мин. Между раундами по мере надобности выдерживается короткая, минутная пауза.

Четверо сидящих по углам судей записывают очки за попадание в цель и подсчитывают очки за каждый раунд, определяя победителя по преимуществу. После каждого раунда, подчитав очки, судьи в письменной форме передают их главному судье, который также записывает замеченные им попадания. Если спортсмен в раунде не потерял ни одного пункта и большинство судей объявили его победителем, он получает преимущество. Окончательно победа присуждается тому, кто после 3 раундов наберет больше очков или преимуществ. Ничья при таком способе невозможна.



Olgul-sew-do-kkot-chagi

При попадании в голову (в лицо) оцениваются лишь приемы ног. Попадания в затылок и открытые волосы части головы (за исключением бороды) не оцениваются. Проводить с помощью рук удары в голову запрещено, это наказывается. Попадания в корпус засчитываются только при попадании в обозначенные голубым или красным места на боевом жилете. Оцениваются удары кулаком и все пинки (удары ногами), причем попадания ногой оцениваются выше попадания кулаком, приемы в прыжке – выше приемов стоя и попадания в голову – выше, чем попадания в корпус. Удары коленом в свободной схватке полностью запрещены.

Относительно многочисленных легких и тяжелых удушений схват-



Min-o-chagi



Momdo-ju-do-ji-chagi

ка регламентируется до мелочей, при этом за легкие нарушения снижается оценка на полпункта, тяжелые – на целый пункт. При 3 минусах спортсмен дисквалифицируется. При этом подсчитываются половинные и целые минусовые пункты.

КОРЕЙСКИЕ КОМАНДЫ ВО ВРЕМЯ МАТЧА:

Чауёт – внимание
Кудюле – приветствовать
Дибби – боевая стойка
Сйак – начало боя
Калю – разойтись
Бесюк – продолжать схватку
Дж-ми-хуалг-ми – повернуться
Кудюдо-напа – предупредить (минус 1/2 пункта)
Катюйт-напа – минус 1 пункт
П-hoe-jой – 1-й раунд
П-hoe-jой – 2-й раунд
Сат-hoe-jой – 3-й раунд
Шигал – остановить время схватки
Бйтап – конец схватки, стоп
Нёйг-сёнг – победитель «красный»
Сёйг-сёнг – победитель «голубой»

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

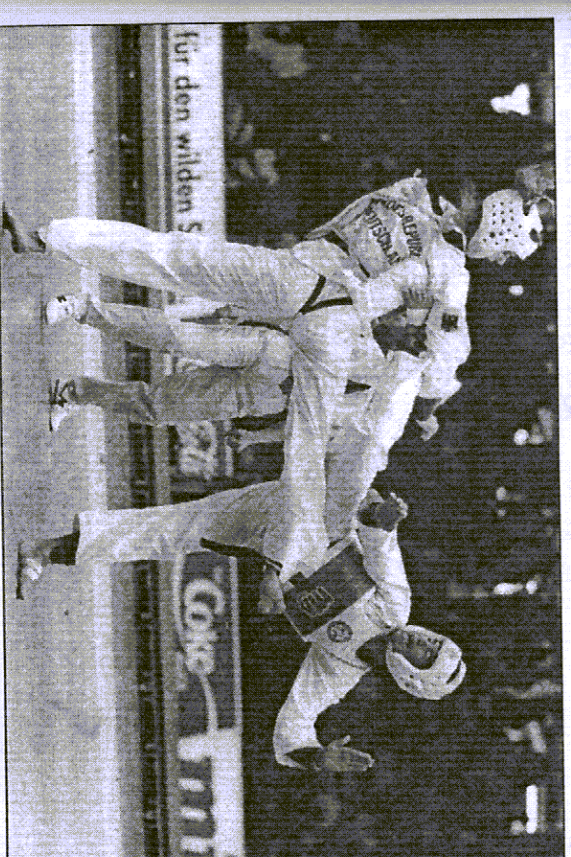
Для боевой тренировки особенно хороши легкие подушечки для кистей рук. Громкий звук от удара подушечкой при попадании в цель позволяет фиксировать скорость приема. Они легки в обращении и очень удобны для проведения целевых тренировок. В качестве тренировочного инструмента не меньшей является и подушечка-лапка. Хотя она не настолько гибкая, как подушечка, и не так удобна в обращении, ее ценность – в защите от ударов во время тренировок.

Необходима также подушка для отработки очень сильных ударов рукой. Для целевых упражнений особенно нужны подушечки меньшего размера, для отработки комбинаций – большего.

Груша, наполненная кукурузой, полезна прежде всего при отработке «высоких» приемов, в то время как мешок с песком нужен для отработки ударов по корпусу. *Датюй-дае*, столб закалики, для укрепления определенных частей рук и ног, должен быть в каждом *Доюлге* (спортивном зале). Он является гарантией успешного проведения теста на слом и меньшего количества повреждений в схватке.



Момдолью-уёр-счаги



Уёр-счаги против атаки *Долью-счаги*

Порядок экзаменов Немецкого союза таэквон-до (НСТ)

Для сдачи экзаменов по таэквон-до НСТ предписан следующий порядок. Получение степени трехбукет технических умений, спортивных достижений и теоретических знаний. Отсюда значительную роль играет общее отношение к экзаменуемому в своем союзе и в обществе. При этом учитываются пол, возраст и физическое развитие спортсмена. При прежнем древнем перерыве *Hyong* или *Roong* должны быть повторены еще раз. Тест на слом демонстрируется на основных досках размером 30х30 см. Для взрослых с 18 лет доски должны быть толщиной 3 см, для юниоров с 14 до 17 лет – 2 см, для детей (до 13 лет включительно) – 1,5 см.

Спарринг проводится по подобию соревновательного, но без жестких контактов, хватка – по условиям соревнования, с соответствующим защитным снаряжением и полным контактом. В качестве партнера должен быть подобран равный или вышший по степени спортсмен.

Предоставляемое программой время для подготовки включает трехразовую еженедельную тренировку, определяемую в тренировочных единицах (ТЕ).

В экзаменационной программе в отношении присвоения кула (*kup*) для продвинувшихся указанное распределение ТЕ касается ориентирующихся на соревнования таэквондистов. Но основные пункты также могут распределяться по-другому. Подготовительное время для продвинувшихся может быть сокращено по меньшей мере до 3 месяцев, если благодаря частым тренировкам достигается нужное число ТЕ.

При проведении экзаменов следует использовать только изданные НСТ испытательные листы и документы. К ним должен прилагаться паспорт НСТ.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Программа предусматривает круг умений, которыми должен овладеть каждый начинающий при получении определенного пояса (*kup*).

10-й Куп (белый пояс)

Этикет в спортивном зале

9-й Куп (белый пояс с желтой полосой)

Время подготовки: 15 ТЕ

а) основные приемы из *Chon-jihyong/Taeguk-il-jang-roong*,

б) *Ar-shagi, Yor-shagi*.

8-й Куп (желтый пояс)

Время подготовки: 15 ТЕ

а) *Hyong: Chon-ji* или *Roongse: Taeguk-il-jang*,

б) *Naibon-kuyugi*: применение с *Ar-shagi* или *Yor-shagi*,

в) теория.

7-й Куп (желтый пояс с зеленой полосой)

Время подготовки: 30 ТЕ

а) *Hyong: Tan-gul* или *Roongse: Taeguk-i-jang*,

б) *Naibon-kuyugi*: также при применении *Dollyo-shagi*,

в) теория.

6-й Куп (зеленый пояс)

Время подготовки: 30 ТЕ

а) *Hyong: To-sap* или *Roongse: Taeguk-sat-jang*,

б) *Naibon-kuyugi*: также при применении *Motdollyo-huyo-shagi*,

в) теория.

5-й Куп (зеленый пояс с голубой полосой)

Время подготовки: 30 ТЕ

а) *Hyong: Won-hyo* или *Roongse: Taeguk-sa-jang*,

б) *Naibon-kuyugi*: с комбинациями приемов ног,

в) теория.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУВШИХСЯ

4-й Куп (голубой пояс)

Время подготовки: 45 ТЕ (как минимум)

а) *Hyong: Yul-gok* или *Roongse: Taeguk-oh-jang*,

б) спарринг без боевого жилета, в) самозащита против захватов и удержаний,

г) *Kyok-ra* (тест на слом): *Dollyo-shagi* или *Ar-shagi*,

д) теория: правила соревнования.

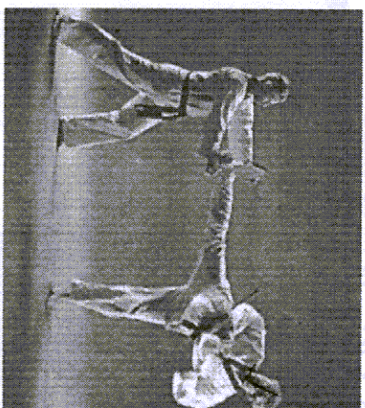
3-й Куп (голубой пояс с красной полосой)

Время подготовки: 45 ТЕ (минимум)



Ar-shagi

- а) **Нуёнг:** *Jung-gul*
Роомсе: *Taeguk-yuk-jang*,
- б) спарринг без боевого жилета,
- в) самозащита против нападения с шестом,
- г) **Куёк-ра:** *Yor-shagi* или *Sonpal-yor-shagi*,
- д) теория: статья о разумной вынужденной обороне, язык ко-манд.



Yor-shagi

2-й Кёр (красный пояс)

Время подготовки: 45 TE (минимум)

- а) **Нуёнг:** *Te-gue* или **Роомсе:** *Taeguk-chi-jang*,
- б) схватка в жилете,
- в) свободная самозащита,
- г) **Куёк-ра:** *Momdolloyo-yor-shagi* или *Vaio-jitgi*,
- д) теория: правила соревнования, техника боя.

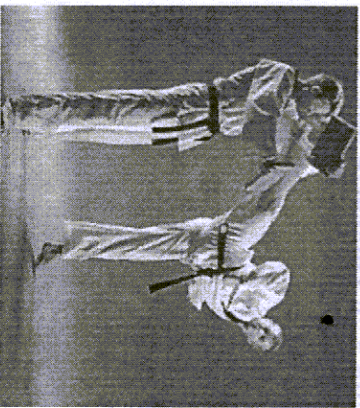


Vaio-jitgi

1-й Кёр (красный пояс с черной полосой)

Время подготовки: 45 TE (минимум)

- а) **Нуёнг:** *Nwa-tang* или **Роомсе:** *Taeguk-rai-jang*,
- б) схватка в жилете
- в) свободная самозащита
- г) **Куёк-ра:** *Momdolloyo-huio-shagi* или *Twio-yor-shagi*.
- д) теория: правила боя, структура таэквон-до, техника *Нуёнг/Роомсе*.



Momdolloyo-huio-shagi

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА НА ПОЛУЧЕНИЕ РАЗРЯДА

Экзамен должен продемонстрировать одну из трех названных форм (*Нуёнг*) по собственному выбору (в случае, если формы (*нуёнг*) изучались). То же самое нужно и для переекзаменовки.

1-й Дан (черный пояс)

1-й Роом (красно-черный пояс)

Время подготовки: 1 год

Условия для экзамена на получение дана:

- возраст по меньшей мере 16 лет,
- судейские курсы.

а) **Нуёнг:** *Shing-tu* или **Роомсе:** *Korjo*,

б) **Найбён-кюйтги**,

в) самозащита по заданию,

г) схватка в жилете,

д) **Куёк-ра:** *Momdolloyo-huio-shagi* и *Jitok-jitgi*,

е) теория: правила соревнования, общие основы.

2-й Дан (черный пояс)

2-й Роом (красно-черный пояс)

Время подготовки: 2 года

Условия для экзамена на дан:

- возраст по меньшей мере 18 лет,
- кандидатская лицензия на судейство.

а) **Нуёнг:** *Kwang-gae* или *Ro-yip* или *Gae-baek* или **Роомсе:** *Kimgang*,

б) **Найбён-кюйтги**,

в) самозащита против вооруженного нападения,

г) схватка в жилете,

д) **Куёк-ра:**

– комбинация: *Dollyo-shagi* – *Momdolloyo-huio-shagi*,

– *Jitok-jitgi* против доски в произвольном положении,

е) теория: организация соревнования, выдача лицензии, организация союза.

3-й Дан (черный пояс)

3-й Роом (красно-черный пояс)

Время подготовки: 3 года

Условия для экзамена на дан:

- возраст по меньшей мере 21 год,
- лицензия судьи на земельном уровне.

а) **Нуёнг:** *Yuin* или *Shing-jang* или *Uji* или **Роомсе:** *Taebaek*,

б) схватка в жилете,

в) самозащита против двух нападающих,

г) **Куёк-ра:**

– комбинация: *Twio-ar*, *Twio-yor*, *Twio-dollyo* и *Twio-momdolloyo-huio-shagi*,

– комбинация: *Sonpal-bakkat-chigi* с *Sonpal-yung-an-shagi*,

д) теория: все из большинства предыдущих экзаменационных программ.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА НА РАЗРЯД УЧИТЕЛЯ

4-й Дан (черный пояс)

Время подготовки: 4 года

Условия:

- возраст не менее 25 лет,
- лицензия судьи на федеральном уровне.

а) Нюнг: *Sam-il* или *Shoi-yong* или *Roome: Ryongwi* и *Si-jin*,

б) одна Нюнг/Рооме из предыдущей программы по собственному выбору,

в) самозащита,

г) одна Нюнг/Рооме по собственному выбору с включенным тестом на слом,

д) специальный тест на слом по собственному выбору,

е) теория:

– Нюнг- защита или самозащита,

– первая помощь или вопросы по спортивной медицине.

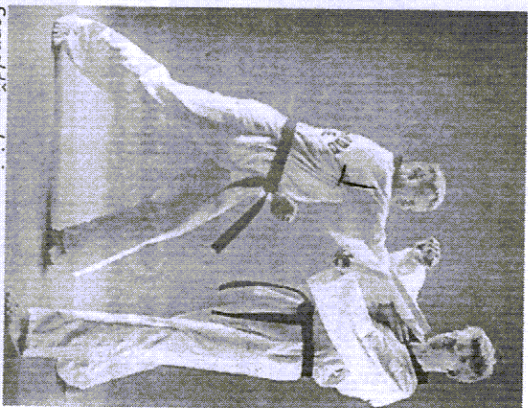
5-й Дан (черный пояс)

Время подготовки: 5 лет

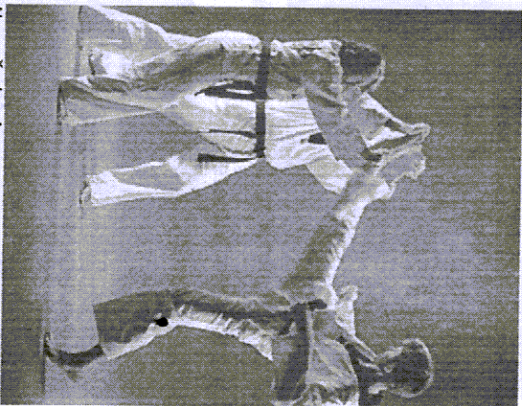
Минимальный возраст: 30 лет

а) Нюнг: *Kodang* и *Yi-am* или *Roome: Jitae* и *Shoikwi*,

б) одна Нюнг/Рооме из предыдущей программы по собственному выбору,



Sonpaeding-chigi

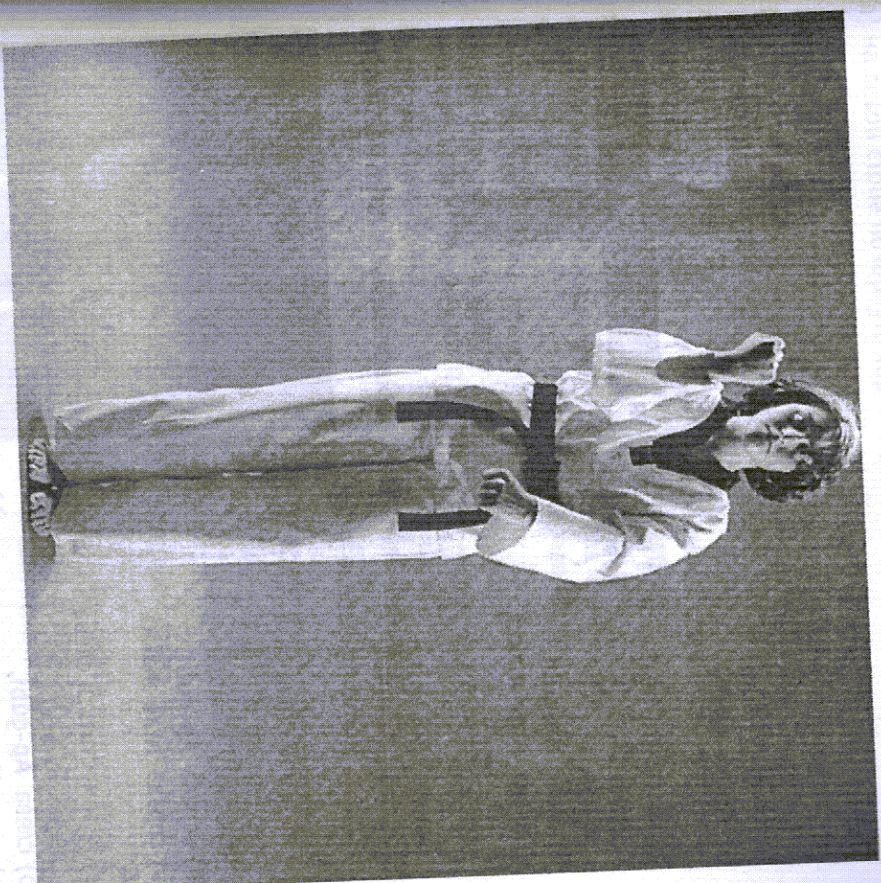


Maeryo-chigi

в) самозащита и тест на слом по собственному представлению,

г) теория: построение тренировок, медицинские вопросы по оказанию первой помощи и теория техники боя (устно).

Первые девять Нюнг



ПОЯСНЕНИЯ:

Цифра над описанием означает последовательность движения. Описание: **а)** шаги, движения корпуса и ног. **б)** обозначения стойки; **в)** приемы рук. Стрелки показывают направление движений.

Направления:

V – вперед,
H – назад, сзади,
L – слева, налево,
R – справа, направо.
Jinbi=исходная (начальная) стойка,
Gyutan=заклучительная (конечная) стойка.

CHON-JI-HYŎNG («Небо и земля»)

Junbi

- а) стать лицом в направлении V и отставить левую ногу в сторону,
- б) *Naraphi-sôgi*,
- в) *Gibon-junbi*.

1

- а) поставить левую ногу в направлении L и корпус повернуть влево,
- б) слева *Ar-gubi*,
- в) слева *Agae-takki*.

2

- а) переместиться справа в направлении L,
- б) справа *Ar-gubi*,
- в) справа *Momtong-banda-e-jitgi*.

3

- а) на левой стопе развернуть корпус вправо и переместить правую ногу в направлении R,
- б) справа *Ar-gubi*,
- в) справа *Agae-takki*.

4

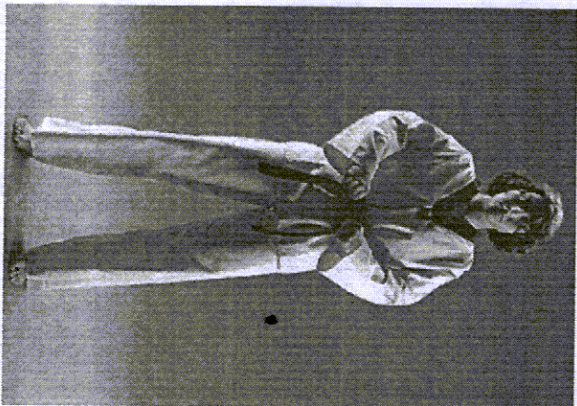
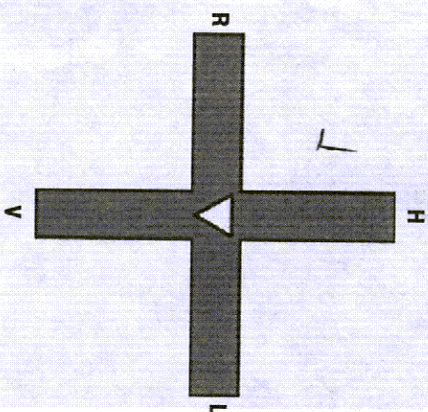
- а) переместиться слева в направлении R,
- б) слева *Ar-gubi*,
- в) слева *Momtong-banda-e-jitgi*.

5

- а) на правой стопе повернуть корпус влево и переместить левую ногу в направлении V,
- б) слева *Ar-gubi*,
- в) слева *Agae-takki*.

6

- а) справа переместиться в направлении V,
- б) справа *Ar-gubi*,



Junbi

- в) справа *Momtong-banda-e-jitgi*.

7

- а) на левой стопе повернуть корпус направо и переместить правую ногу в направлении H,
- б) справа *Ar-gubi*,
- в) справа *Agae-takki*.

8

- а) слева переместиться в направлении H,
- б) слева *Ar-gubi*,
- в) слева *Momtong-banda-e-jitgi*.

9

- а) на правой стопе повернуть корпус влево, и левую ногу переместить в направлении R,
- б) справа *Dwit-gubi*,
- в) слева *Momtong-bakkat-takki*.

10

- а) справа переместиться в направлении R,
- б) справа *Ar-gubi* (*Chongul-sôgi*),
- в) справа *Momtong-banda-e-jitgi*.

11

- а) на левой стопе повернуть корпус вправо и переместить правую ногу в направлении L,
- б) слева *Dwit-gubi*,
- в) справа *Momtong-bakkat-takki*.

- а) слева переместиться в направлении L,
- б) слева *Ar-gubi*,
- в) слева *Momtong-banda-e-jitgi*.

12

- а) на правой стопе повернуть корпус налево и переместить левую ногу в направлении H,
- б) справа *Dwit-gubi*,
- в) справа *Momtong-bakkat-takki*.

13

- а) на правой стопе повернуть корпус влево и переместить левую ногу в направлении H,
- б) справа *Dwit-gubi*,
- в) справа *Momtong-bakkat-takki*.

- б) справа *Dwit-gubi*,
- в) слева *Momtong-bakkat-takki*.

14

- а) Переместиться вправо в направлении H,
- б) справа *Ar-gubi*,
- в) справа *Momtong-banda-e-jitgi*.

15

- а) на левой стопе повернуть корпус вправо и правую ногу поставить в направлении V,
- б) слева *Dwit-gubi*,
- в) справа *Momtong-bakkat-takki*.

16

- а) переместиться слева в направлении V,
- б) слева *Ar-gubi*,
- в) слева *Momtong-banda-e-jitgi*.

17

- а) переместиться в направлении V,
- б) справа *Ar-gubi*,
- в) справа *Momtong-banda-e-jitgi*.

18

- а) справа отойти назад в направлении H,
- б) слева *Ar-gubi* в направлении V,
- в) слева *Momtong-banda-e-jitgi* в направлении V.

19

- а) слева отойти назад в направлении H,
- б) справа *Ar-gubi* в направлении V,
- в) справа *Momtong-banda-e-jitgi* в направлении V.

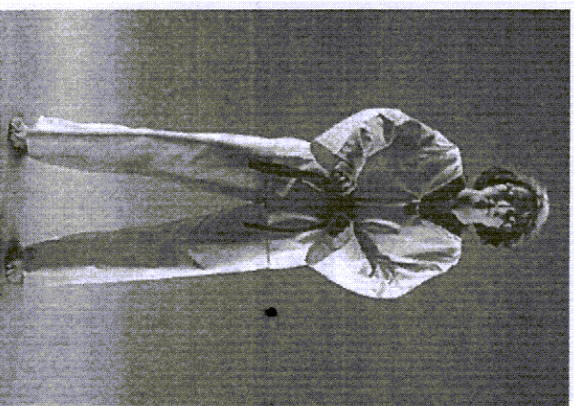
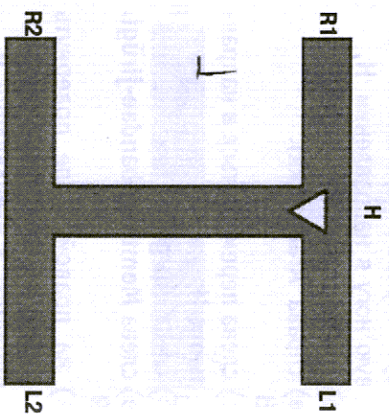
Gyitan

- а) выдвинуть вперед левую ногу,
- б) *Naraphi-sôgi*,
- в) *Gibon-junbi*.

TAN-GUN-HYŎNG
(легендарный основатель
Кореи, ок. 2334 г. до Р. Х.)

Junbi

- а) с лицом в направлении **V** от-
ставить левую ногу в сторону,
 - б) **Nagahŭi-sŏgi**,
 - в) **Gibon-junbi**.
- 1
- а) Переместить левую ногу в на-
правлении **L1**,
 - б) справа **Dwit-gubŭi**,
 - в) слева **Momtong-sonnal-takki**.
- 2
- а) справа сделать шаг вперед в
направлении **L1**,
 - б) справа **Ar-gubŭi**,
 - в) справа **Ŏlgul-banda-e-jŭŭgi**.
- 3
- а) на левой стопе развернуть кор-
пус влево и поставить правую
ногу в направлении **R1**,
 - б) слева **Dwit-gubŭi**,
 - в) справа **Momtong-sonnal-tak-
ki**.
- 4
- а) слева сделать шаг вперед в
направлении **R1**,
 - б) слева **Ar-gubŭi**,
 - в) слева **Ŏlgul-banda-e-jŭŭgi**.
- 5
- а) на правой стопе повернуть
корпус влево и поставить левую
ногу в направлении **V**,
 - б) слева **Ar-gubŭi**,
 - в) слева **Age-takki**.
- 6
- а) справа сделать шаг вперед в
направлении **V**,



Junbi

- б) справа **Ar-gubŭi**,
- в) справа **Ŏlgul-banda-e-jŭŭgi**.

7

- а) слева сделать шаг вперед в
направлении **V**,

- б) слева **Ar-gubŭi**,
- в) слева **Ŏlgul-banda-e-jŭŭgi**.

8

- а) справа сделать шаг вперед в
направлении **V**,

- б) справа **Ar-gubŭi**,
- в) слева **Ŏlgul-banda-e-jŭŭgi**.

9

- а) на правой стопе развернуть
корпус влево и поставить левую
ногу в направлении **R2**,

- б) справа **Dwit-gubŭi**,
- в) **Momtong-kimgang-takki**: спра-
ва **Ŏlgul-takki** и слева **Мом-
тong-баккат-ralmok-takki**.

10

- а) Справа сделать шаг вперед в
направлении **R2**,

- б) справа **Ar-gubŭi**,
- в) справа **Ŏlgul-banda-e-jŭŭgi**.

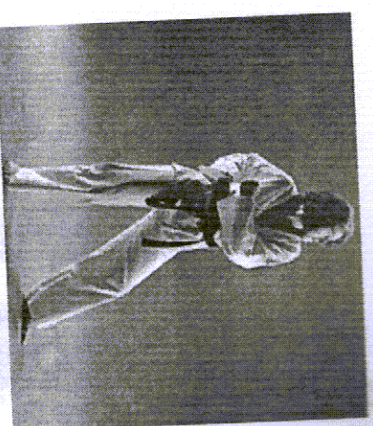
11

- а) на левой стопе развернуть кор-
пус вправо и правую ногу поста-
вить в направлении **L2**,

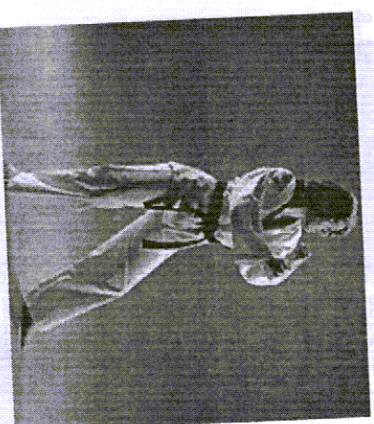
- б) слева **Dwit-gubŭi**,
- в) **Momtong-kimgang-takki**: слева
Ŏlgul-takki и справа **Момтong-
баккат-ralmok-takki**

12

- а) Сделать шаг вперед в направ-
лении **L2**,
- б) слева **Ar-gubŭi**,
- в) слева **Ŏlgul-banda-e-jŭŭgi**.



9a V



9b V



9v

13

- а) на правой стопе повернуть корпус влево и левую ногу поставить в направлении Н,
б) слева Ар-губи,
в) слева Агае-такки.

14

- а) без изменений,
б) без изменений,
в) слева Ёлгул-такки.
13 и 14 выполняются быстро друг за другом.

15

- а) справа сделать шаг вперед в направлении Н,
б) справа Ар-губи,
в) справа Ёлгул-такки.

16

- а) слева сделать шаг вперед в направлении Н,
б) слева Ар-губи,
в) слева Ёлгул-такки.

17

- а) справа сделать шаг вперед в направлении Н,
б) справа Ар-губи,
в) справа Ёлгул-такки.

18

- а) На правой стопе развернуть корпус влево и левую ногу поставить в направлении L1,
б) справа Двйт-губи,
в) слева Момтong-sonnal-yŏr-chigi.

19

- а) справа сделать шаг вперед в направлении L1,
б) справа Ар-губи,
в) справа Ёлгул-bandaе-jŏygi.

20

- а) На левой стопе развернуть корпус вправо и поставить правую ногу в направлении R1,
б) слева Двйт-губи,
в) справа Момтong-sonnal-yŏr-chigi.

21

- а) слева сделать шаг вперед в направлении R1,
б) слева Ар-губи,
в) слева Ёлгул-bandaе-jŏygi.

Гүйтaп

- а) на правой стопе развернуть корпус влево, и левую ногу подтягивать к правой до тех пор, пока лицо не будет смотреть в направлении V,
б) Naganhi-sŏgi,
в) Gŭbon-junbi.

TO-SAN-HYŌNG

(псевдоним патриота
Ан Чан-Хо, жившего
с 1876 по 1938 г.)

Junbi

- а) стоя лицом в направлении V,
оставить левую ногу в сторону,
б) Naganhi-sŏgi,
в) Gŭbon-junbi.

1

- а) на правой стопе повернуть корпус тела и поставить левую ногу в направлении L1,

б) слева Ар-губи,

- в) слева Ёлгул-bakkat-palmok-takki.

2

- а) без изменений,
б) без изменений,
в) справа Момтong-bago-jŏygi.

3

- а) поворот на месте: сначала поставить левую ногу на линии L1-R1 вовнутрь и при этом повернуть корпус вправо. Затем, не прекращая движения поворота, поставить правую ногу в направлении наружу;

б) справа Ар-губи;

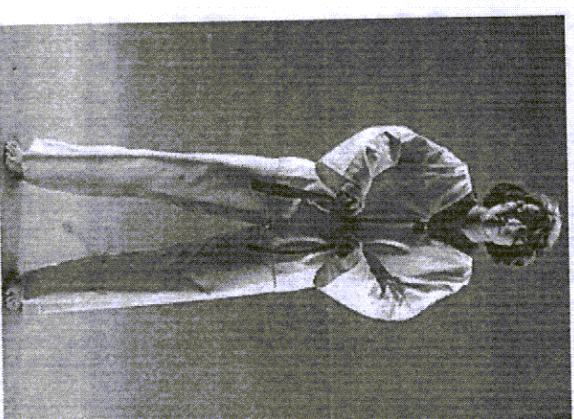
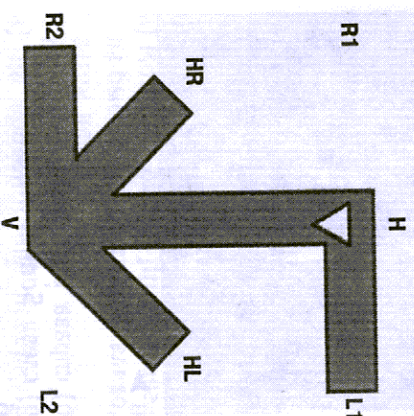
- в) справа Ёлгул-bakkat-palmok-takki.

4

- а) без изменений,
б) без изменений,
в) слева Момтong-bago-jŏygi.

5

- а) на правой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении V,



Junbi



- 6) справа **Dwit-gub'i**,
в) слева **Sonpal-takki**.

- 6 а) справа сделать шаг вперед в направлении **V**,
б) справа **Ar-gub'i**,
в) справа **Momtong-ryuonsongküt-chig'i**.

- 7 а) поставить левую ногу на линию **V-H** для принятия стойки **Kima-sōgi** и одновременно поворачивать правую руку вовнутрь до тех пор, пока ребро кисти не будет смотреть вверх. Сразу же после этого на правой стопе корпус поворачивается влево и левая стопа ставится в направлении **V**,
б) слева **Ar-gub'i**,
в) слева **Ōgul-dūng-jūmōk-bakkat-chig'i**.

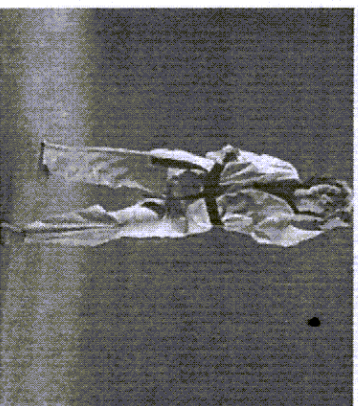
- 8 а) справа сделать шаг вперед в направлении **V**,
б) справа **Ar-gub'i**,
в) справа **Ōgul-dūng-jūmōk-bakkat-chig'i**.



7а V



76 V



7в

- 9 а) на правой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **R2**,
б) слева **Ar-gub'i**,
в) слева **Ōgul-bakkat-palmok-takki**.

- 10 а) без изменений,
б) без изменений,
в) справа **Momtong-baro-jit'gi**.

- 11 а) поворот на месте: сначала поставить левую ногу на линию **R2-L2** вовнутрь и при этом повернуть корпус вправо. Затем, не прекращая движения поворота, поставить правую ногу в направлении наружу;
б) справа **Ar-gub'i**,
в) справа **Ōgul-bakkat-palmok-takki**.

- 12 а) без изменений,
б) без изменений,
в) слева **Momtong-baro-jit'gi**.

- 13 а) на правой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **H-R**,
б) слева **Ar-gub'i**,
в) **Ōgul-hechūō-takki**.

- 14 а) правой ногой проделать **Momtong-ar-chagi** в направлении **H-R** и поставить ногу вперед,
б) справа **Ar-gub'i**,
в) **Momtong-dubōn-jit'gi**: сначала быстро провести удар вправо, затем влево.

- 15 а) на левой стопе повернуть корпус тела вправо и поставить правую ногу в направлении **H-L**,
б) слева **Ar-gub'i**,
в) **Ōgul-hechūō-takki**.

- 16 а) левой ногой проделать **Momtong-Ar-chagi** в направлении **H-L** и поставить ногу вперед,
б) слева **Ar-gub'i**,
в) **Momtong-dubōn-jit'gi**: сначала быстро провести удар влево, затем вправо.

- 17 а) на правой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **H**,
б) слева **Ar-gub'i**,
в) слева **Ōgul-takki**.

- 18 а) справа сделать шаг вперед в направлении **H**,
б) справа **Ar-gub'i**,
в) справа **Ōgul-takki**.

- 19 а) на левой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **L1** на линию **L1-R1**,
б) **Kima-sōgi**,
в) слева **Momtong-sonpal-yōr-chig'i**.

- 20 а) Подтянуть левую ногу к правой, затем поставить правую ногу в направлении **R1** на линию **R1-L1**,
б) **Kima-sōgi**,
в) справа **Momtong-sonpal-yōr-chig'i**.

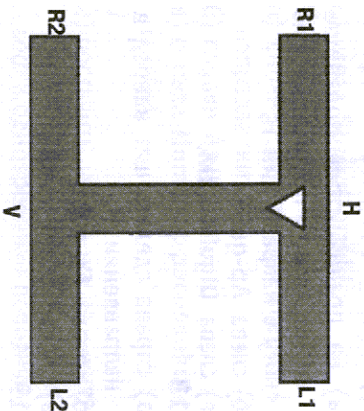
Гыман

- а) подтянуть правую стопу,
- б) *Naganhi-sōgi*,
- в) *Gibon-junbi*.

WŎN-HYŎ-HYŎNG (знаменитый учитель буддизма)

Junbi

- а) со сдвинутыми вместе ступнями стать в направлении *V*,
- б) *Mo-a-sōgi*,



1) Vo-jumōk-junbi-sōgi.

- а) на правой стопе повернуть корпус вправо и поставить левую ногу в направлении *L1*,

б) справа *Dwit-gubi*,

- в) *Momtong-kimgang-makki*: справа *Ōgul-makki* и слева *Momtong-bakkat-palpok-makki*.

2

- а) без изменений,

б) без изменений,

- в) справа *Sonpal-mokshigi*, левый кулак при этом подтягивается к правому плечу.

3

- а) без изменений,

б) без изменений,

- в) слева *Momtong-banda-jitgi*.

4

- а) левую стопу подтянуть к правой, затем поставить правую ногу в направлении *R1*,

б) слева *Dwit-gubi*,

- в) *Momtong-kimgang-makki*: слева *Ōgul-makki* и справа *Momtong-bakkat-palpok-makki*.

5

- а) без изменений,

б) без изменений,

- в) слева *Sonpal-mokshigi*. Правый кулак при этом подтягивается к левому плечу.

6

- а) без изменений,

б) без изменений,

- в) справа *Momtong-banda-jitgi*.

7

- а) правую стопу подтянуть к левой, затем левой ногой провести *Momtong-yōr-shagi* в направлении *V* и поставить ногу на пол;

б) справа *Dwit-gubi*,

в) слева *Momtong-sonpal-makki*.

8

- а) справа сделать шаг вперед в направлении *V*,

б) слева *Dwit-gubi*,

в) справа *Momtong-sonpal-makki*.

9

- а) справа сделать шаг вперед в направлении *V*,
- б) справа *Dwit-gubi*,

в) слева *Momtong-sonpal-makki*.

10

- а) справа сделать шаг вперед в направлении *V*,

б) справа *Ar-gubi*,

- в) справа *Momtong-ryōnsonkū-chitgi*.

11

- а) на правой стопе развернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении *R2*,

б) справа *Dwit-gubi*,

- в) *Momtong-kimgang-makki*: справа *Ōgul-makki* и слева *Momtong-bakkat-palpok-makki*.

12

- а) без изменений,

б) без изменений,

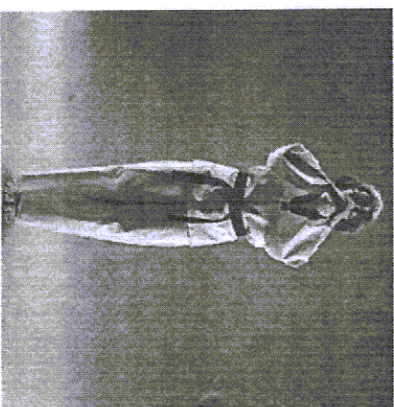
- в) справа *Sonpal-mokshigi*. Левый кулак при этом подтягивается к правому плечу.

13

- а) без изменений,

б) без изменений,

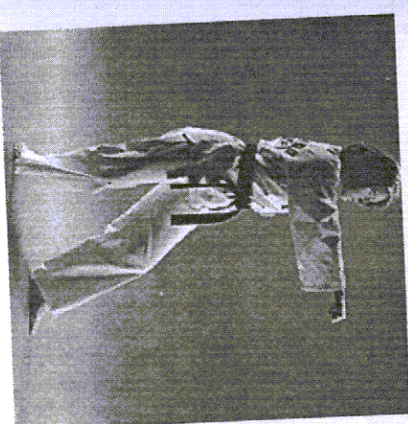
- в) слева *Momtong-banda-jitgi*.



Junbi



2 ➤



3a ➤



36

14

а) левую стопу подтянуть к правой, затем поставить правую ногу в направлении L2,

б) слева Dwiŋ-gubŋ,

в) Momtong-kimgang-takki: слева Ŏlŋul-takki и справа Momtong-bakkat-raltmok-takki.

15

а) без изменений,

б) без изменений,

в) слева Sonnal-tokshiŋi. Правый кулак при этом подтягивается к левому плечу.

16

а) без изменений,

б) без изменений,

в) справа Momtong-bandaŋ-jŋŋi.

17

а) правую стопу подтянуть к левой, затем левую ногу поставить в направлении H,

б) слева Ar-gubŋ,

в) справа Momtong-an-raltmok-bŋŋŋŋ-takki: с помощью внутренней стороны предплечья отклоняется низкая атака ногой вовнутрь, производится дугообразное движение и в конце нога отбрасывается в сторону. В конце плечи и блокирующая рука в своем продолжении образуют угол в 45° к направлению атаки.

18

а) справа провести Momtong-ar-schagŋ в направлении H и поставить ногу на пол, при этом ударивается блок,

б) справа Ar-gubŋ,

в) слева Momtong-baŋo-jŋŋi.



17a ➤

19

а) без изменений,

б) без изменений,

в) слева Momtong-an-raltmok-bŋŋŋŋ-takki.

20

а) слева проделать Momtong-ar-schagŋ в направлении H и поставить ногу на пол, при этом ударивается блок;

б) слева Ar-gubŋ;

в) справа Momtong-baŋo-jŋŋi.

21

а) справа проделать Momtong-yŋr-schagŋ в направлении H и поставить ногу на пол на расстоянии шага. Затем на правой стопе развернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении L1;

б) справа Dwiŋ-gubŋ;

в) слева Momtong-bakkat-raltmok-gŋŋŋŋ-takki: выполняется как Sonnal-takki, только со сжатыми кулаками.



176 ▼



17в ▼



17г

22

а) Подтянуть левую стопу к правой, затем поставить правую ногу в направлении R1,

б) слева Dwiŋ-gubŋ,

в) справа Momtong-bakkat-raltmok-gŋŋŋŋ-takki.

Gŋŋan

а) правую ногу поставить назад в исходную позицию, корпус и лицо поворачиваются в направлении V;

б) Moa-sŋŋi,

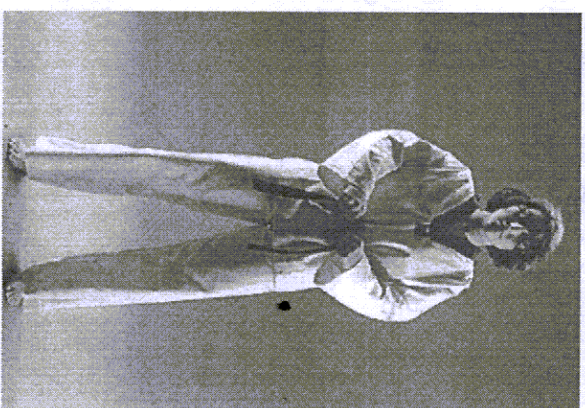
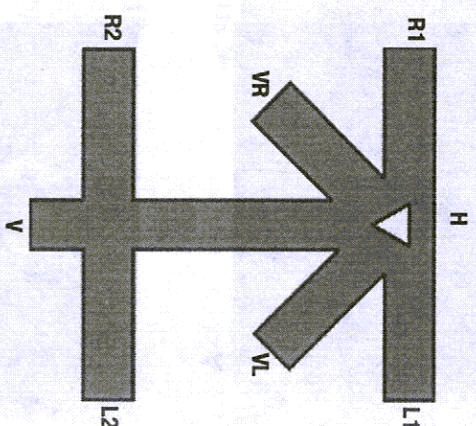
в) Vo-jumŋok-jŋŋbi-sŋŋi.

УЛ-ГОК-НУОНГ (псевдоним великого корейского философа Йи И)

Junbi

- а) стоя лицом в направлении V,
оставить левую ногу в сторону,
- б) **Naeanhi-sōgi**,
- в) **Gibon-junbi**.

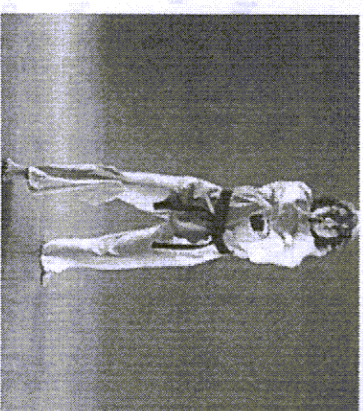
- 1
- а) стоя лицом в направлении V,
поставить левую ногу в направ-
лении L1,
- б) стоя лицом в направлении V,
принять стойку **Kima-sōgi**,
- в) слева в направлении V, медлен-
но, но сильно выполнить **Mom-
tong-kima-chiūgi**.



Junbi

- 2
 - а) без изменений,
 - б) без изменений,
 - в) справа и слева быстро прове-
сти удар **Momtong-dibōn-jūgi**.
- 3
 - а) левую стопу подтянуть к пра-
вой, затем поставить левую ногу
в направлении R1 (при этом
лицо смотрит в направлении V);
 - б) **Kima-sōgi**;
 - в) справа медленно, но сильно вы-
полнить **Momtong-kima-chiūgi**
в направлении V.
- 4
 - а) без изменений,
 - б) без изменений,
 - в) слева и справа быстро прове-
сти удар **Momtong-dibōn-jūgi**.
- 5
 - а) Поставить правую ногу в на-
правлении VR,

- б) справа **Ar-gubi**,
 - в) справа **Momtong-bakkat-takki**.
- 6
 - а) слева проделав **Momtong-ar-
chiagi** (сохраняя блок) в направ-
лении VR и поставив ногу на пол,
 - б) слева **Ar-gubi**,
 - в) слева и справа быстро прове-
сти удар **Momtong-dibōn-jūgi**.
- 7
 - а) на правой стопе повернуть
корпус влево и поставить левую
ногу в направлении VL,
 - б) слева **Ar-gubi**,
 - в) слева **Momtong-bakkat-takki**.
- 8
 - а) справа проделав **Momtong-ar-
chiagi** (сохраняя блок) в направ-
лении VL и поставив ногу на пол,
 - б) справа **Ar-gubi**,
 - в) справа и слева быстро прове-
сти удар **Momtong-dibōn-jūgi**.
- 9
 - а) на левой стопе повернуть кор-
пус тела вправо и поставить
правую ногу в направлении V,
 - б) справа **Ar-gubi**,
 - в) сначала справа, затем слева
провести **Kolsuō-takki**.
- 10
 - а) без изменений,
 - б) без изменений,
 - в) справа **Momtong-banda-jūgi**.
- 11
 - а) слева сделать шаг вперед V,
 - б) слева **Ar-gubi**,
 - в) сначала слева, затем справа
провести **Kolsuō-takki**.



9a



96



9в

12

- а) без изменений,
- б) без изменений,
- в) слева **Momtong-bandaе-jit'ugi**.

13

- а) справа сделать шаг вперед в направлении **V**,
- б) справа **Ar-gubi**,
- в) справа **Momtong-bandaе-jit'ugi**.

14

- а) слева проделывать **Momtong-yor-schagi** в направлении **V** и поставить ногу вперед,
- б) слева **Ar-gubi**,
- в) справа **Ralkur-ryujok-schigi**: правый локоть напротив левой ладони.

15

- а) На левой стопе развернуть корпус вправо и проделывать правой ногой **Momtong-yor-schagi** в направлении **H** и поставить ногу на пол,
- б) справа **Ar-gubi** в направлении **H**,
- в) слева **Ralkur-ryujok-schigi**: левый локоть напротив правой ладони.

16

- а) поставить левую стопу в направлении **R2**,
- б) справа **Dwit-gubi**,
- в) **Momtong-sonnal-kutgang-takki**: справа **Olgul-sonnal-takki** и слева **Momtong-hansonnal-takki**.

17

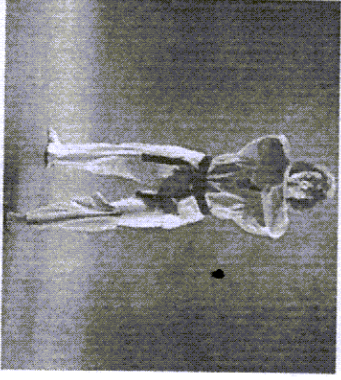
- а) справа сделать шаг вперед в направлении **R2**,
- б) справа **Ar-gubi**,
- в) справа **Momtong-ryonsonkut-schigi**.



14a V



14б V



14в

18

- а) на левой стопе развернуть, корпус вправо и поставить правую ногу в направлении **L2**,

б) слева **Dwit-gubi**,

- в) **Momtong-sonnal-kutgang-takki**: слева **Olgul-sonnal-takki** и справа **Momtong-hansonnal-takki**.

19

- а) справа сделать шаг вперед в направлении **L2**,
- б) слева **Ar-gubi**,
- в) слева **Momtong-ryonsonkut-schigi**.

20

- а) на правой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **H**,
- б) слева **Ar-gubi**,
- в) слева **Olgul-bakkat-ralmok-takki**.

21

- а) без изменений,
- б) без изменений,
- в) справа **Momtong-bago-jit'ugi**.

22

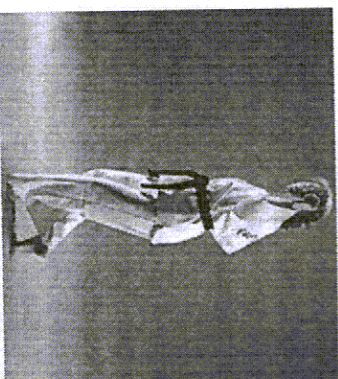
- а) справа сделать шаг вперед в направлении **H**,
- б) справа **Ar-gubi**,
- в) справа **Olgul-bakkat-ralmok-takki**.

23

- а) без изменений,
- б) без изменений,
- в) слева **Momtong-bago-jit'ugi**.

24

- а) слева выступить вперед в направлении **H**,
- б) слева **Koa-soji**.



24

- в) слева **Olgul-dyng-jumok-bakkat-schigi**.

25

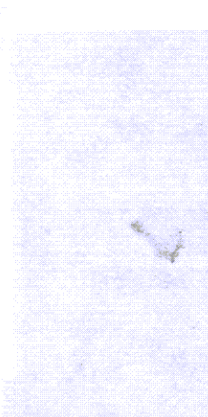
- а) на левой стопе развернуть корпус вправо и поставить правую ногу в направлении **R1**,
- б) справа **Ar-gubi**,
- в) справа **Olgul-goduygo-takki**.

26

- а) правую стопу подтянуть к левой, затем поставить левую ногу в направлении **L1**,
- б) слева **Ar-gubi**,
- в) слева **Olgul-goduygo-takki**.

Guman

- а) на правой стопе повернуть корпус вправо в направлении **V** и подтянуть левую ногу,
- б) **Nagahni-soji**,
- в) **Gibon-junbi**.



JUNG-GUN-HYŎNG (корейский патриот конца прошлого – начала нынешне- го столетия)

Junbi

- а) стоять лицом в направлении V,
- б) Moa-sŏgi,
- в) Agae-do-jumŏk-junbi-sŏgi.

1

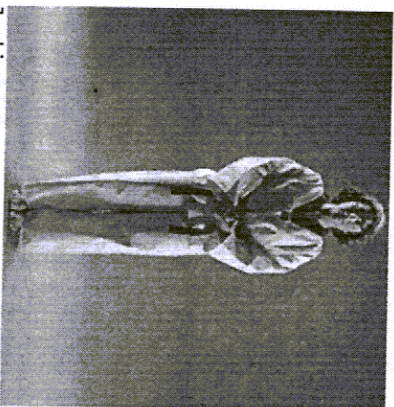
- а) Поставить левую ногу в направ-
лении L1,
- б) справа Dwiŭt-gubŭi,

H

R1 L1

R2 L2

V



Junbi

- в) слева Momtong-han-sonpalŭdŭng-
makki.

2

- а) слева проделать Momtong-ar-
chagi в направлении L1 и по-
ставить ногу на пол на рассто-
янии шага (при выполнении
шага блок сохранять). Затем
сделать шаг вперед правой но-
гой в направлении L1,

- б) слева Dwiŭtral-sŏgi,
- в) справа Momtong-batanson-
chukyo-makki.

3

- а) на левой стопе развернуть кор-
пус вправо и поставить правую
ногу в направлении R1,

- б) слева Dwiŭt-gubŭi,
- в) справа Momtong-han-sonpalŭdŭng-
makki.

4

- а) справа проделать Momtong-ar-
chagi в направлении R1 и по-
ставить ногу на пол на рассто-
янии шага (при выполнении
шага блок сохранять). Затем
сделать шаг вперед левой ногой
в направлении R1,



1 >

- б) справа Dwiŭtral-sŏgi;
- в) слева Momtong-batangson-
chukyo-makki.

5

- а) на правой стопе повернуть
корпус влево и поставить левую
ногу в направлении V,

- б) справа Dwiŭt-gubŭi,
- в) слева Momtong-sonpal-makki.

6

- а) Слегка переставить левую ногу
вбок, правая остается на месте,

- б) слева Ar-gubŭi,
- в) справа Palkeur-ollyŏ-chŭgi.

7

- а) сделать шаг вправо в направ-
лении V,

- б) слева Dwiŭt-gubŭi,
- в) справа Momtong-sonpal-makki.

8

- а) слегка переставить правую ногу
вбок, левая остается на месте,

- б) справа Ar-gubŭi в направлении V,
- в) слева Palkeur-ollyŏ-chŭgi.

9

- а) слева сделать шаг вперед в
направлении V,



2a >

- б) справа Ar-gubŭi,
- в) Ōlgul-du-jumŏk-sewŏ-jŭgi.

10

- а) справа пройти в направлении
V,

- б) справа Ar-gubŭi,
- в) Momtong-du-jumŏk-jesŭyo-jŭ-
ŭgi.

11

- а) поставить правую ступню на ли-
нию HN, затем на этой же ступне
развернуть корпус влево и сле-
га переставить левую ногу вбок,
б) слева Ar-gubŭi в направлении H,
в) Ōlgul-ŏtŭgŏ-makki.

12

- а) на правой стопе повернуть
корпус влево и поставить левую
ногу в направлении R2,

- б) справа Dwiŭt-gubŭi,
- в) слева Ōlgul-dŭng-jumŏk-bakkat-
chŭgi.

13

- а) отставить левую ногу в сторону,
- б) слева Ar-gubŭi,
- в) левую руку опустить вниз впра-
во и повернуть тыльной стороной
кулака вниз, затем справа произ-
вести удар Ōlgul-baŭo-jŭŭgi.

14



2b

- а) подтянуть левую ногу к правой, затем поставить правую ногу в направлении L2,
- б) слева **Dwit-gub'i**,
- в) справа **Ōl-gul-dūng-jūmōk-bak-kat-ch'ig'i**.

15

- а) слегка отставить правую ногу вбок,
- б) справа **Ar-gub'i**,
- в) правую руку опустить вниз влево и повернуть тыльной стороной. Кулака вниз, затем слева произвести удар **Ōl-gul-baŋo-j'ūng'i**.

16

- а) подтянуть правую ногу к левой, затем поставить левую ногу в направлении H,
- б) слева **Ar-gub'i**,
- в) слева **Ōl-gul-gōdūyō-makki**.

17

- а) левую ногу переставить во-внутрь,
- б) справа **Dwit-gub'i**,
- в) слева **Momtong-banda-e-j'ūng'i**.

18

- а) справа проделать **Momtong-yōr-chagi** в направлении H и поставить ногу на пол,
- б) справа **Ar-gub'i**,
- в) справа **Ōl-gul-gōdūyō-makki**.

19

- а) Правую ногу переставить внутрь,
- б) слева **Dwit-gub'i**,
- в) справа **Momtong-banda-e-j'ūng'i**.

20

- а) слева проделать **Momtong-yōr-chagi** в направлении H и поставить ногу на пол,



12 ▼



13

- б) справа **Dwit-gub'i**,
- в) слева **Momtong-bakkat-palmo-k-gōdūyō-makki**.

21

- а) слегка переставить левую ногу вбок,
- б) слева **Ar-gub'i**,
- в) **Batangson-momtong-nullō-mak-ki**: слева **Momtong** и справа **Nullō**.

22

- а) справа сделать шаг вперед в направлении H,
- б) слева **Dwit-gub'i**,
- в) справа **Momtong-bakkat-palmo-k-gōdūyō-makki**.

23

- а) слегка переставить правую ногу вбок,
- б) справа **Ar-gub'i**,
- в) **Batangson-momtong-nullō-mak-ki**: справа **Momtong** и слева **Nullō**.

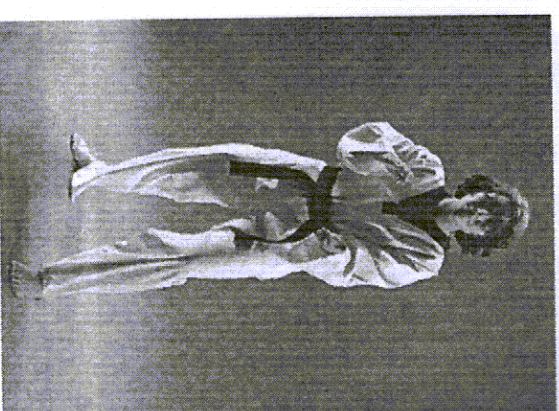
24

- а) на правой стопе повернуть корпус влево в направлении R1 и подтянуть левую ногу,
- б) **Mo-a-sōgi** в направлении R1,
- в) справа медленно и сконцентрированно провести **Kup-dol-chōngwi**.

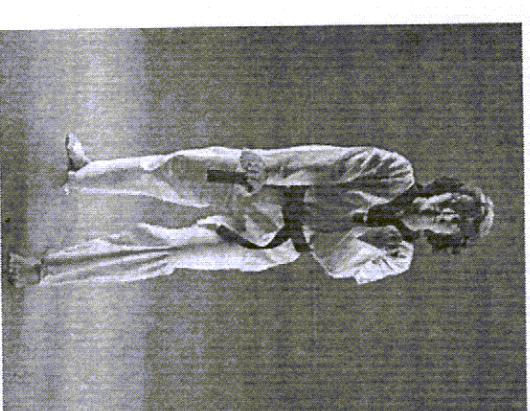
25

- а) справа сделать шаг вперед в направлении R1,
- б) слева **Dwit-gub'i**,
- в) **Digūt-cha-makki**: слева сверху и справа снизу. Защитные места находятся между большими и указательными пальцами. Большие пальцы отставлены в

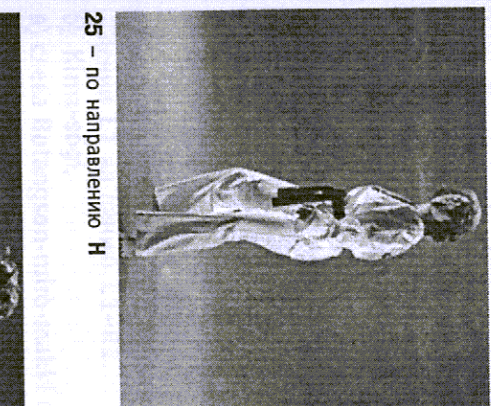
26



21a ▼



216



25 – по направлению Н

нии **У** и слева **Ага-такі** в на-
правлении **Н**.

26

26

а) подпрыгнуть, оттолкнувшись левой ногой, подтянуть ноги вверх

НУВШИСЬ ДВУМА НОГАМИ;

6) справа **Koa-sōōj** в направлении **R**,
в) **Ōtōōj-gaae-takki** в направле-
нии **R**.

27

а) на левой стопе повернуть корпус влево и поставить правую

28

6) сирваа **Äp-gubi,**
в) сирваа **Ölgul-gödürö-makki.**

а) на правой стороне повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **L1**,
б) справа **Dwt-gubi**,
в) слева **Aræe-hansonnal-makki**.

29

а) Слегка отставить левую ногу вбок,



27



26 б/в - по направлению Н

- б) слева **Ar-gub'i**,
в) справа **Momtong-an-palmok-
bit'yo-takki**.

30

- а) подтянуть левую ногу к правой,
затем поставить правую ногу в
направлении **R1**,

- б) слева **Dwit-gub'i**,
в) справа **Agae-hansonnal-takki**.

31

- а) правую ногу слегка отставить
вбок,

- б) справа **Ar-gub'i**,
в) слева **Momtong-an-palpok-bit-
yo-takki**.

32

- а) На мякоти стоп развернуть
корпус влево, не сдвигая стопы
с места,

- б) слева **Ar-gub'i**,
в) справа **Momtong-an-palpok-
bit'yo-takki**.

33

- а) На мякоти стоп развернуть
корпус вправо, не сдвигая сто-
пы с места,

- б) справа **Ar-gub'i**,
в) слева **Momtong-an-palpok-
bit'yo-takki**.

34

- а) На левой стопе повернуть кор-
пус влево в направлении **V** и
поставить правую ногу на линию
R1-L1,

- б) **Kima-sogi**,
в) справа **Momtong-jitugi** в на-
правлении **V**.

Gyman

- а) Подтянуть правую ногу,
б) **Mo-a-sogi**,
в) **Agae-bo-jumok-jinbi-sogi**.

HWA-RANG-HYONG

(корейская организация мо-
лодых рыцарей, основанная
в 600 году после Р. Х.)

Jinbi

- а) стать лицом в направлении **V**,
б) **Mo-a-sogi**,
в) **Gyodson-jinbi-sogi**.

1

- а) поставить левую ногу в направ-
лении **L1** на линию **L1-R1**,

- б) **Kima-sogi**,
в) слева **Betangson-mio-takki** в
направлении **V**.

2

- а) без изменений,
б) без изменений,
в) справа, слева быстро проделать
удар **Momtong-dubon-jitugi**.

3

- а) правую ногу пальцами повер-
нуть в направлении **R1**,

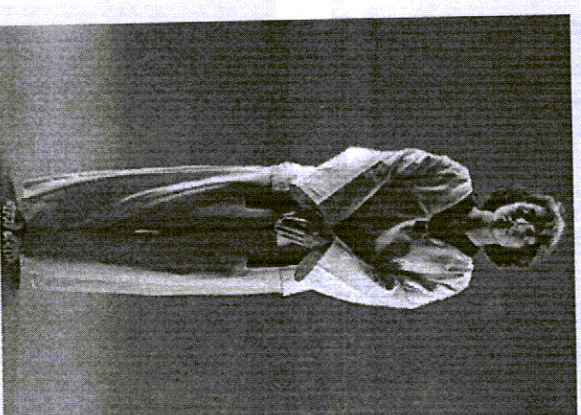
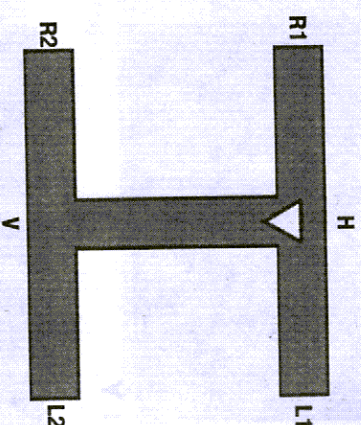
- б) слева **Dwit-gub'i**,
в) **Momtong-kimgang-takki**: слева
провести **Ogud-takki** и справа
Momtong-bakkat-palpok-takki.

4

- а) без изменений,
б) без изменений,
в) слева **Dyng-jumok-are-chigi**,
при этом правый кулак подтя-
нуть к левому плечу.

5

- а) без изменений,
б) без изменений,
в) справа **Momtong-banda-jitugi**.



Jinbi



4 ▼



5 ▼



6a ►

6

а) правую ногу отставить назад,
б) **Orin-sōgi** (правосторонняя стой-
ка),

в) справа **Sonpal-naeryō-chigi**.

7

а) слева сделать шаг вперед в
направлении **R1**,

б) слева **Ar-gubi**,

в) слева **Momtong-banda-e-jitugi**.

8

а) на правой стопе повернуть
корпус влево и поставить левую
ногу в направлении **V**,

б) слева **Ar-gubi**,

в) слева **Agae-makki**.

9

а) справа сделать шаг вперед в
направлении **V**,

б) справа **Ar-gubi**,

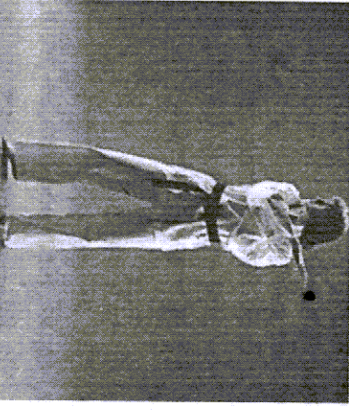
в) справа **Momtong-banda-e-jitugi**.

10

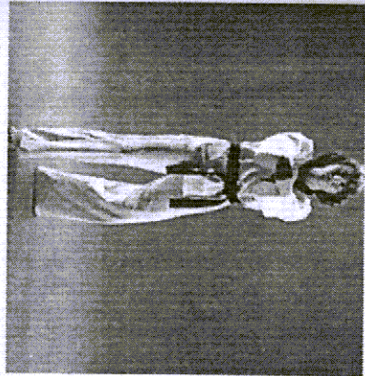
а) Левую ногу на полшага подтя-
нуть к правой и при этом охва-
тить левой кистью правый кулак;

затем проделать **Momtong-yōr-**

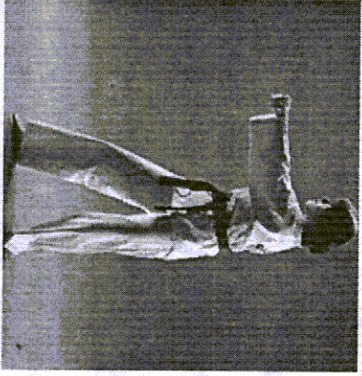
chigi.



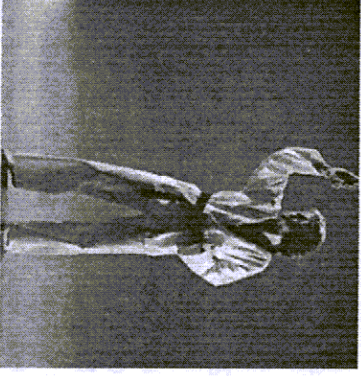
6б ►



10a ►



10a – по направлению **L** ►



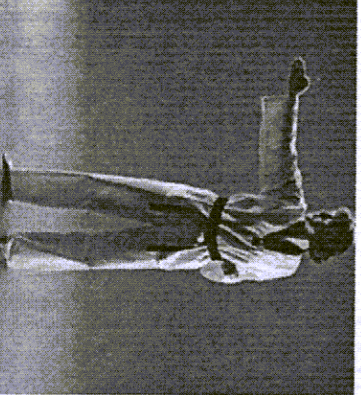
6в ►



10б



10б – по направлению **L**



6г

- chagi** в направлении **V** (при этом обе руки быстро возвратитесь назад) и поставить ногу на пол;
 б) слева **Dwīt-gubī**;
 в) справа **Momtong-sonnal-bakkat-chīgi**.

11

- а) слева сделать шаг вперед в направлении **V**,
 б) слева **Ar-gubī**,
 в) слева **Momtong-bandaē-jīyūgi**.

12

- а) справа сделать шаг вперед в направлении **V**,
 б) справа **Ar-gubī**,
 в) справа **Momtong-bandaē-jīyūgi**.

13

- а) на правой стопе развернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **R2**,
 б) справа **Dwīt-gubī**,
 в) слева **Momtong-sonnal-takki**.

14

- а) справа сделать шаг вперед в направлении **R2**,
 б) справа **Ar-gubī**,
 в) справа **Momtong-ryōnsōnkūt-chīyūgi**.

15

- а) Переставить правую ногу во-внутрь на линию **R2-L2** и развернуть корпус тела в направлении **L2**,
 б) справа **Dwīt-gubī** в направлении **L2**,
 в) слева **Momtong-sonnal-takki**.

16

- а) Сначала справа проделать **Ōl-gul-dōlūō-chagi** в направлении **L2** и отступить на длину шага,

затем слева проделать **Ōl-gul-dōlūō-chagi** в направлении **L2** и также отступить;

- б) справа **Dwīt-gubī**,
 в) слева **Momtong-sonnal-takki**.

17

- а) на правой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **H**,
 б) слева **Ar-gubī**,
 в) слева **Atae-takki**.

18

- а) переставить левую ногу во-внутрь на линию **HV**,
 б) справа **Dwīt-gubī**,
 в) справа **Momtong-baro-jīyūgi**.

19

- а) справа сделать шаг вперед в направлении **H**,
 б) слева **Dwīt-gubī**,
 в) **Momtong-baro-jīyūgi**.

20

- а) слева сделать шаг вперед в направлении **H**,
 б) справа **Dwīt-gubī**,
 в) справа **Momtong-baro-jīyūgi**.

21

- а) слегка отставить левую ногу вбок,
 б) слева **Ar-gubī**,
 в) **Ōtgyō-atae-takki**.

22

- а) справа сделать шаг вперед в направлении **H** и скользнуть обеими ногами в направлении **H**,
 б) справа **Dwīt-gubī** в направлении **V**,
 в) справа **Palkur-dwīt-chīgi** в направлении **H**.

23

- а) на правой стопе развернуть корпус влево в направлении **L1** и поставить левую ногу рядом с правой,

- б) **Moā-sōgi** в направлении **L1**,
 в) одновременно провести **Gawī-takki** с **Momtong-bakkat-takki** с правой стороны и **Atae-takki** с левой стороны, а затем сразу же одновременно **Gawī-takki** с **Momtong-bakkat-takki** с левой стороны и **Atae-takki** с правой стороны.

24

- а) слева сделать шаг вперед в направлении **L1**,
 б) справа **Dwīt-gubī**,
 в) слева **Momtong-sonnal-takki**.

25

- а) Подтянуть левую ногу к правой, затем поставить правую ногу в направлении **R1**,
 б) слева **Dwīt-gubī**,
 в) справа **Momtong-sonnal-takki**.

26

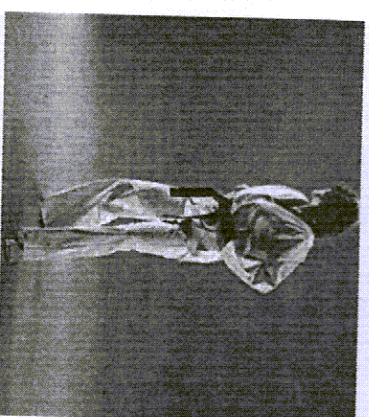
- а) Подтянуть правую ногу к левой и повернуть лицо в направлении **V**,
 б) **Moā-sōgi**,
 в) **Gyorson-jūbi-sōgi**.

27

- а) Подтянуть правую ногу к левой и повернуть лицо в направлении **V**,
 б) **Moā-sōgi**,
 в) **Gyorson-jūbi-sōgi**.

28

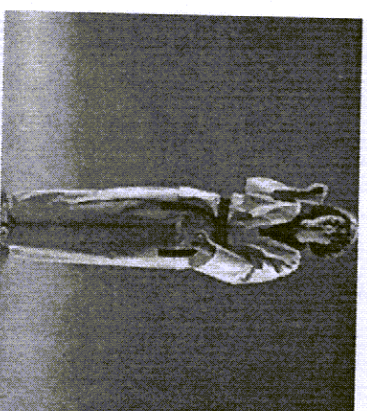
- а) Подтянуть правую ногу к левой и повернуть лицо в направлении **V**,
 б) **Moā-sōgi**,
 в) **Gyorson-jūbi-sōgi**.



22



22 – по направлению R



23 – по направлению L

CHUNG-MU-HYŎNG
(знаменитый корейский адмирал – ок. 1600 года после Р. Х.)

Junbi

- а) Стоя лицом в направлении V
- оставить левую ногу вбок,
- б) *Naŋaŋhi-sŏŭi*,
- в) *Gibon-junbi*.

1

- а) поставить левую ногу в направлении L1,

- б) справа *Dwit-gubi*,

- в) *Momtong-somnal-kŭmgang-takki*: справа *Somnal-ŏlgul-takki* и слева *Momtong-hansomnal-takki*.

2

- а) справа сделать шаг вперед в направлении L1,

- б) справа *Ar-gubi*,

- в) *Jebŭrit-somnal-tokchiŭi*: справа *Somnal-ŏlgul-takki* и слева *Somnal-tokchiŭi*.

3

- а) на левой стопе развернуть корпус вправо и поставить правую ногу в направлении R1,

- б) слева *Dwit-gubi*,

- в) справа *Momtong-somnal-takki*.

4

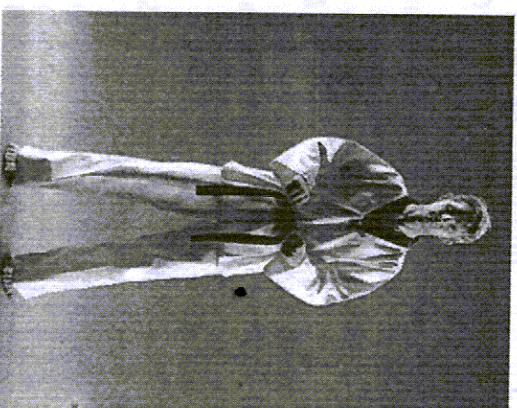
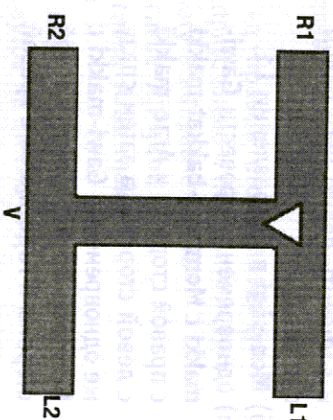
- а) слева сделать шаг вперед в направлении R1,

- б) слева *Ar-gubi*,

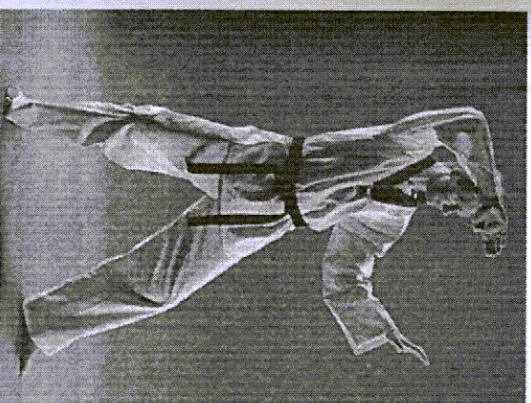
- в) слева *Ŏlgul-ryŏnsonkŭit-ŏrŏ-chiŭŭi*.

5

- а) на правой стопе повернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении V,



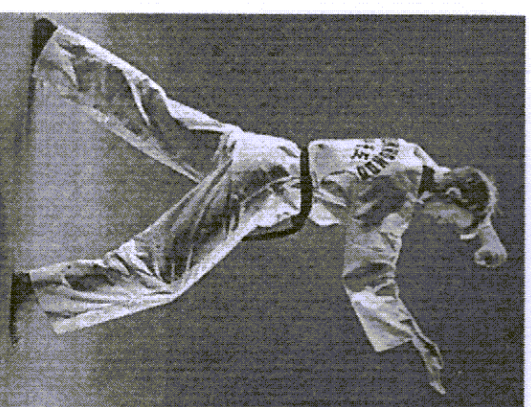
Junbi



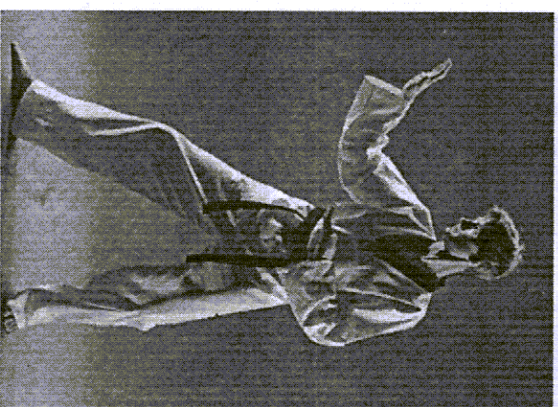
1 ➤



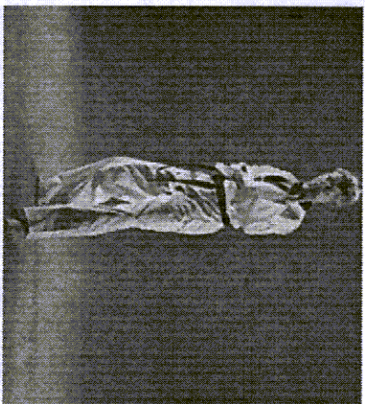
4



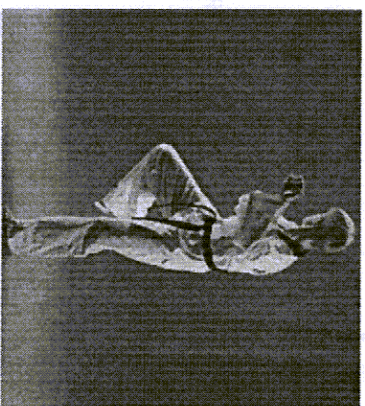
2 ▼



3 ◀



5 ▶



6a ▶



66



66 – по направлению R



7a ▼



76 ▶



7a ▶



6a ▶



7r ▶



7д

6) справа **Dwīt-gubī**,
в) слева **Momtong-sonnal-takki**.

6

а) на левой стопе развернуть, корпус вправо, проделать правой ногой **Momtong-yŏr-schagi** в направлении H и снова поставить ногу на пол,

б) справа **Dwīt-gubī** в направлении V,

в) слева **Momtong-sonnal-takki**.

7

а) правой ногой сделать шаг вле-

ред в направлении V, оттолкнувшись ею, подпрыгнуть вверх и проделать **Twŏ-yŏr-schagi**; при приземлении правая нога впереди,

8

б) слева **Dwīt-gubī**,
в) справа **Momtong-sonnal-takki**.

8

а) на правой стопе развернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении R2,

б) справа **Dwīt-gubī**,

в) слева **Agae-takki**.



8 ▼



9 ▼



10a ►

- 9
а) слегка отставить левую ногу вбок,
б) слева **Ar-gubi**,
в) сделать хватательное движение обеими руками вверх, как будто хочется схватиться за голову.

10

- а) справа провести **Murur-chigi** и поставить стопу у левой ноги. Затем на правой ноге развернуть корпус влево и поставить левую ногу в направлении **L2**,

б) слева **Ar-gubi**,

- в) справа **Ōlgu-sonnalding-chigi**, при этом тыльная сторона кисти левой руки подводится под правый локоть (левое плечо горизонтально и стоит под правым углом к грудной клетке).

11

- а) справа проделать **Ōlgu-dollyo-chagi** в направлении **L2** и стать на левую ногу. Затем сразу же



10b ►



11г

- на правой ноге развернуться влево и слева проделать **Momtong-motdollyo-dwit-chagi** в направлении **L2**, поставив ногу на пол;
б) слева **Dwit-gubi** в направлении **R2**;
в) справа **Momtong-bakkat-rahtok-gōdōtō-takki**.

12

- а) слева проделать **Momtong-dollyo-chagi** в направлении **R2** и стать на правую ногу, затем



10b ►



11в ◀



116 ▲



11a ▲

правую ногу поставить в направлении Н,

б) слева *Dwit-gubi*,

в) *Digut-sa-takki* справа внизу и слева сверху.

13

а) оттолкнувшись левой ногой (или обеими ногами одновременно) подпрыгнуть с разворотом влево, высоко подтянуть колени и в прыжке развернуть корпус на 360°;

б) слева *Dwit-gubi*;

в) справа *Motlong-somnal-takki*.

14

а) слева сделать шаг вперед в направлении Н,

б) слева *Ar-gubi*,

в) справа *Aga-ruihonkui-jeshu-situi*, при этом ребро левой ладони подтягивается к правому плечу.

15

а) поставить левую ногу вовнутрь на линию НУ,



12а



12б



12в



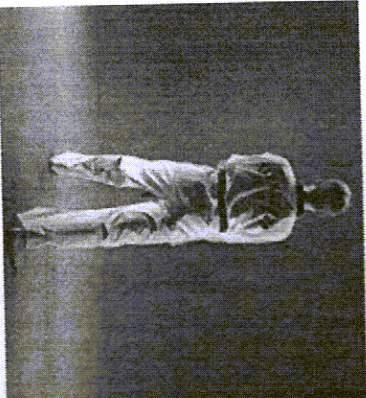
14 - по направлению Н



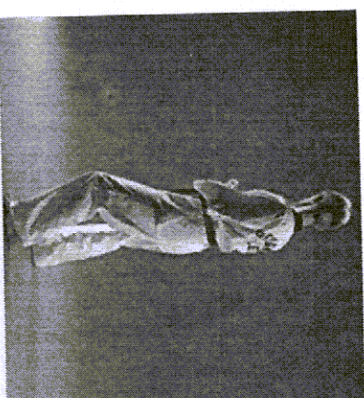
13г - по направлению Н



13а



14



13г



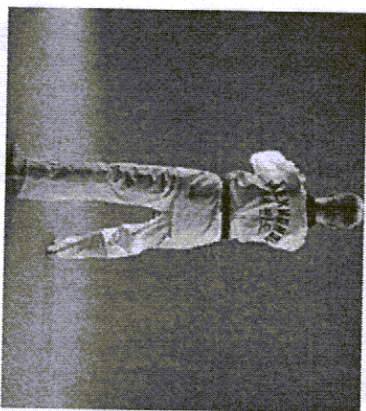
13б



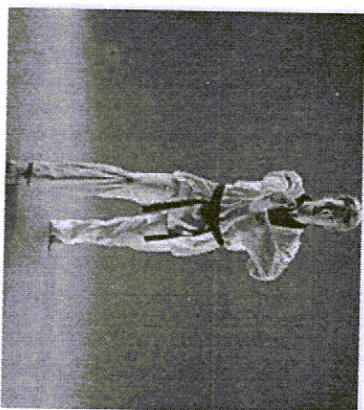
15 ✓ Юрс на дэсү,
б) стопа Dwiit-gubi



15 – по направлению Н



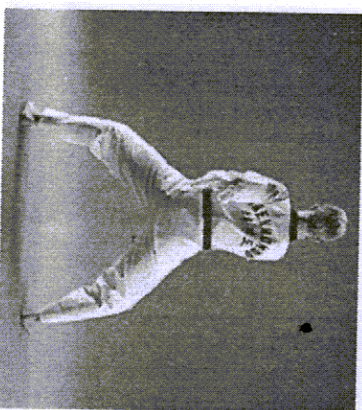
16 ✓



16 – по направлению Н



17 ➤



18 ➤

б) справа Dwiit-gubi,
в) Oesantui-makki: слева Agae-makki и справа Ōlgu-dŭng-jumōk-dwiit-chigi.

16

а) сделать шаг вперед в направлении Н,
б) справа Ar-gubi,
в) справа Momtong-ryōnsonkūt-chiŭgi.

17

а) на правой стопе развернуть корпус тела влево и поставить левую ногу в направлении L1,
б) слева Ar-gubi,
в) слева Ōlgu-gōdŭrō-makki.

18

а) справа сделать шаг вперед в направлении L1 и поставить ногу на линию L1-R1,
б) Kima-sōgi в направлении Н,
в) справа Momtong-ap-makki в направлении Н.

19

а) без изменений,
б) без изменений,

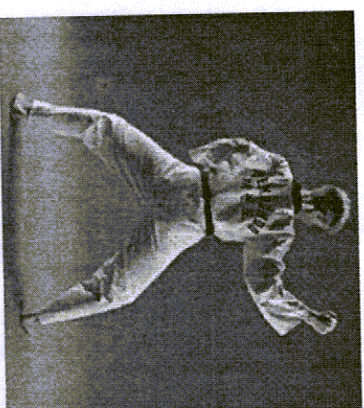


18 – по направлению Н

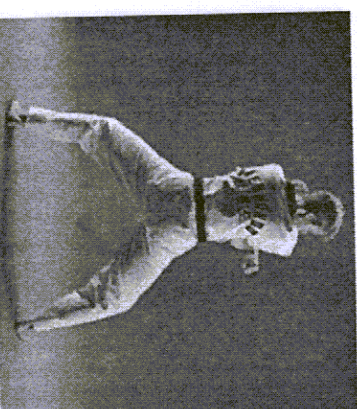
в) справа в быстрой последовательности провести Ōlgu-dŭng-jumōk-yōr-chigi 18 и 19.

20

а) справа проделывать Momtong-yōr-chagi в направлении R1, оставить ногу на расстоянии шага. Затем развернуться на правой стопе, слева проделывать Momtong-yōr-chagi в направлении R1 и опустить ногу,
б) слева Dwiit-gubi в направлении L1;



19б



19а ▲



20a **✓** *Вперед в шаг-гиди* (и



206 **✓**



208 **➤**

в) **Somnal-ôtdôgô-motlong-takki.**
21

а) слева сделать шаг вперед в направлении L1,

б) слева **Ar-gubi**,

в) **Du-batangson-chiku-takki.**
22

а) поставить левую стопу вовнутрь на линию L1-R1, при этом раз-

вернуть корпус вправо в направлении R1. Затем переставить правую ногу слегка наружи,

б) справа **Ar-gubi** в направлении R1,

в) справа **ôgual-takki.**
23

а)

б) без изменений,

б) без изменений,

в) слева провести в быстрой последовательности **Motlong-ba-go-jitugi** 22 и 23.



20r **➤**



гйтат



23

Gйтат

а) Правую ногу подтянуть к левой, и на левой ноге повернуть корпус влево в направлении V,

б) **Natani-sôgi**,

в) **Giton-junbi.**



22 **▲**



21a **➤**



216 **▲**

Константин Гиль

ТАЭКВОН-ДО

КОРЕЙСКИЙ БОЕВОЙ ВИД СПОРТА

Обложка А. Малахова

Корректоры: О. Милованова, Н. Пустовойтова

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Сдано в набор 18.10.97. Подписано в печать 05.12.97.

Формат 60х90 1/16. Бумага офсетная.

арнитура OffsetSansC. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 2,6

Тираж 5000 экз. Заказ № 3100.



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Книжные магазины, книжные и другие
книжные организации

Искать книгу можно в каталогах и в сети Интернет
или в каталогах книжных магазинов

Книжные магазины, книжные и другие
книжные организации

Искать книгу можно в каталогах и в сети Интернет
или в каталогах книжных магазинов

Искать книгу можно в каталогах и в сети Интернет
или в каталогах книжных магазинов

ISBN 5-222-00170-9



9 785222 001707

Издательство "Феникс"

344007, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный, 17.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУИПП «Курск»

305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.



2 ➤

- б) справа **Dwit-gubi**,
- в) слева **Momtong-bakkat-makki**.

2

- а) слегка отставить левую ногу вбок,
- б) слева **Ap-gubi** в направлении **L1**,
- в) справа **Arae-pyŏnsonkŭt-jechyŏ-chirugi**; при этом левое ребро ладони подтянуть к правому плечу.

3

- а) на правой ноге повернуть корпус вправо и подтянуть левую ногу,
- б) **Moa-sogi** в направлении **V**,
- в) **Bakkat-palmok-gawi-makki**: одновременно провести справа **Momtong-bakkat-palmok-makki** и слева **Arae-makki**.

4

- а) поставить правую ногу в направлении **R1**,



3

- б) слева **Dwit-gubi**,
- в) справа **Momtong-bakkat-makki**.

5

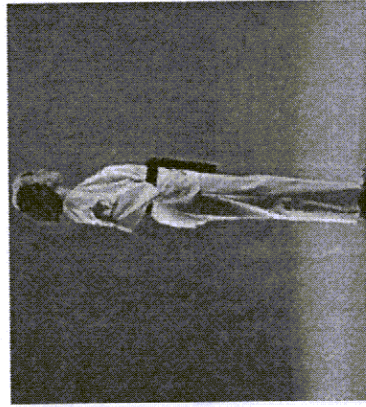
- а) слегка отставить вбок правую ногу,
- б) справа **Ap-gubi** в направлении **R1**,
- в) слева **Arae-pyŏnsonkŭt-jechyŏ-chirugi**; при этом правое ребро ладони подтянуть к левому плечу.

6

- а) на левой ноге повернуть корпус влево и подтянуть левую ногу,
- б) **Moa-sŏgi** в направлении **V**,
- в) **Bakkat-palmok-gawi-makki** одновременно провести слева **Momtong-bakkat-palmok-makki** и справа **Arae-makki**.

7

- а) слева сделать шаг вперед в направлении **V**,



10 ▼



11a ▼



116 ►

б) слева **Ap-gubi**,

в) **Ōtgōrō-arae-makki**.

8

а) без изменений,

б) без изменений,

в) **Ōlgul-du-jumōk-sewō-jirūgi** смена движений 7 и 8 производится в быстрой последовательности.

9

а) справа проделать **Momtong-ap-chagi** в направлении **V** и поставить ногу на пол. Положение рук при этом как в 8,

б) справа **Ap-gubi**,

в) справа и слева быстро произвести удар **Momtong-dubōn-jirūgi**.

10

а) на правой ноге повернуть корпус влево и подтянуть левую ногу, б) **Moa-sōgi** в направлении **L2**, в) кулаки под прямым углом упрутся в бедра.

11

а) правую ногу, притопнув, поставить на линию **L2-R2** в направлении **L2**,



11b ►

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**: справа **Ōlgul-an-makki** и слева **Ōlgul-bakkat-makki**, при этом лицо смотрит в направлении **L2**.

12

а) левую ногу, притопнув, поставить на линию **L2-R2** в направлении **L2**,

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**: слева **Ōlgul-an-makki** и справа **Ōlgul-bakkat-makki**, при этом лицо смотрит в направлении **L2**.

13

а) левую ногу, притопнув, поставить на линию **R2-L2** в направлении **R2**,

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**: слева **Ōlgul-an-makki** и справа **Ōlgul-bakkat-makki**, при этом лицо смотрит в направлении **R2**.

14

а) Правую ногу, притопнув, поставить на линию **R2-L2** в направлении **R2**,



11г

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**, при этом лицо смотрит в направлении **R2**.

15

а) левую ногу, притопнув, поставить на линию **R2-L2** в направлении **R2**,

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**, при этом лицо повернуто в направлении **R2**.

16

а) правую ногу, притопнув, поставить на линию **R2-L2** в направлении **R2**,

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**, при этом лицо повернуто в направлении **R2**.

17

а) правую ногу, притопнув, поставить на линию **L2-R2** в направлении **L2**,

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**, при этом лицо повернуто в направлении **L2**.

18

а) левую ногу, притопнув, поставить на линию **L2-R2** в направлении **L2**,

б) **Kima-sōgi**,

в) **Santūl-makki**, при этом лицо повернуто в направлении **L2**.

19

а) правую ногу подтянуть к левой, затем поставить левую ногу в направлении **V**,

б) справа **Dwit-gubi**,

в) слева **Arae-gōdūrō-makki**.

20

а) левую ногу слегка отставить вбок,

- б) слева **Ap-gubi**,
- в) сделать хватательное движение обеими руками вверх, как будто стремясь захватить голову.

21

- а) справа проделать **Murup-chigi** и поставить стопу у левой ноги. Затем поставить левую ногу в направлении **H**, при этом корпус поворачивается на правой ноге влево;

- б) справа **Dwit-gubi**;
- в) слева **Momtong-sonnal-makki**.

22

- а) слева проделать **Momtong-ap-chagi** в направлении **H** и поставить ногу на пол,

- б) слева **Ap-gubi**,
- в) слева **Ŏlgul-pyŏnsonkŭt-ŏpŏ-chirŭgi**.

23

- а) справа сделать шаг вперед в направлении **H**,

- б) слева **Dwit-gubi**,
- в) справа **Momtong-sonnal-makki**.

24

- а) справа проделать **Momtong-ap-chagi** в направлении **H** и поставить ногу на пол,

- б) справа **Ap-gubi**,
- в) справа **Ŏlgul-pyŏnsonkŭt-ŏpŏ-chirŭgi**.

25

- а) сделать шаг назад в направлении **V**,

- б) справа **Dwit-gubi** в направлении **H**,

- в) **Oesantŭl-makki**: справа **Dŏng-jumŏk-dwit-chigi** в направлении



19 ▼



20 ▼



21

Тазквон-до – это многовековое корейское боевое искусство, в котором на первом плане удары ног, завоевавшее сторонников во всем мире и как боевой вид спорта, и как способ самозащиты. В 1988 г. году тазквон-до в качестве показательной дисциплины было включено в программу Олимпиады в Сеуле.

Настоящее издание представляет читателю хорошо иллюстрированные примеры-упражнения по основным приемам тазквон-до и дает многочисленные практические указания относительно проведения тренировок и спортивных состязаний. Завершает этот учебник описание порядка проведения экзаменов Немецкого союза тазквон-до.

Константин Гиль является обладателем 5-го дана, опытным учителем тазквон-до и по долгу службы издает официальный журнал Немецкого союза тазквон-до «Тазквон-до актуэлль».